

EPDS-SKALA

Var vänlig och ringa in det svar som bäst stämmer överens med hur du känt dig **under de senaste sju dagarna**, inte bara hur du mår idag.

Under de senaste sju dagarna

1. Jag har kunnat skratta och se tillvaron från den ljusa sidan.
 0. Lika bra som vanligt
 1. Nästan lika bra som vanligt
 2. Mycket mindre än vanligt
 3. Inte alls

2. Jag har glatt mig åt saker som kommer att hända.
 0. Lika mycket som vanligt
 1. Något mindre än vanligt
 2. Mycket mindre än vanligt
 3. Inte alls

3. Jag har lagt skulden på mig själv onödigt mycket för något har gått snett.
 0. Ja, för det mesta
 1. Ja, ibland
 2. Nej, inte så ofta
 3. Nej, aldrig

4. Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning.
 0. Nej, inte alls
 1. Nej, knappast alls
 2. Ja, ibland
 3. Ja, mycket ofta

5. Jag har känt mig skrämmd eller panikslagen utan speciell anledning.
 0. Ja, mycket ofta
 1. Ja, ibland
 2. Nej, ganska sällan
 3. Nej, inte alls

6. Det har kört ihop sig för mig och blivit för mycket.
 0. Ja, för det mesta har jag inte kunnat ta itu med något alls
 1. Ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt
 2. Nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra
 3. Nej, jag har kunnat ta itu med saker precis som vanligt

7. Jag har känt mig så ledsen och olycklig att jag har haft svårt att sova.

0. Ja, för det mesta
1. Ja, ibland
2. Nej, sällan
3. Nej, aldrig

8. Jag har känt mig ledsen och nere.

0. Ja, för det mesta
1. Ja, rätt ofta
2. Nej, sällan
3. Nej, aldrig

9. Jag har känt mig så olycklig att jag har gråtit.

0. Ja, nästan jämt
1. Ja, ganska ofta
2. Bara någon gång
3. Nej, aldrig

10. Tankar på att göra mig själv illa har förekommit.

0. Ja, rätt ofta
1. Ja, ibland
2. Knappast alls
3. Aldrig