

爱丁堡产后抑郁量表¹

Edinburgh Postnatal Depression Scale¹(EPDS)

姓名：_____ 地址 _____

您的出生日期： _____

宝宝的出生日期： _____ 电话： _____

您最近刚生了宝宝，我们想了解您的感受，请选择一个最能反映您过去 7 天感受的答案，而不仅仅是您今天的感受。下面是一个示例，供您参考。

我感到开心

- 是的，总是这样
- 是的，大部分时候是这样。(这意味着：在过去的一个星期里在大部分时候我可以感到开心)
- 不，不经常这样
- 不，一点也没有

请按照同样的方式完成下列问题。在过去 7 天里：

1). 我能够笑起来和看到事物有趣的一面

- 0 同以前一样
- 1 没有以前那么多
- 2 肯定比以前少
- 3 完全不能

2. 我期待着享受生活

- 0 同以前一样
- 1 没有以前那么多
- 2 肯定比以前少
- 3 几乎完全不能

3). 当事情出错时，我会不必要地责备自己

- 3 是的，大部分时候会这样
- 2 是的，有时会这样
- 1 不，不经常这样
- 0 不，一点也没有

4). 我会无缘无故感到焦虑和担心

- 0 不，一点也没有
- 1 极少这样
- 2 是，有时候这样
- 3 是，经常这样

5). 我无缘无故感到害怕和惊慌

- 3 是的，相当多时候这样
- 2 是的，有时候这样
- 1 不经常这样
- 0 一点也没有

6). 很多事情冲着我，使我透不过气

- 3 是的，大部分时间我根本无法应对
- 2 是的，有时候我不能像往常一样应对
- 1 不，大部分时候我都能应对很好
- 0 不，我能像平时那样应对很好

7). 我很不开心，以致难以入睡

- 3 是的，大部分时候这样
- 2 是的，有时候这样
- 1 不经常这样
- 0 不，一点也没有

8). 我感到难过和悲伤

- 3 是的，大部分时间这样
- 2 是的，相当多时候这样
- 1 不经常这样
- 0 一点也没有

9). 我很不开心一直在哭

- 3 是的，大部分时候这样
- 2 是的，经常这样
- 1 不经常这样
- 0 一点也没有

10). 我想到要伤害自己

- 3 是的，经常这样
- 2 有时候这样
- 1 几乎不这样
- 0 一点也没有

检查量表者： _____ 日期： _____

所有转载副本中引用作者姓名，标题和论文以尊重版权，用户可以在未经进一步许可的情况下重复使用此量表。但请不要随意修改标题及题目。

爱丁堡产后抑郁量表¹ (EPDS)

产后抑郁是非常常见的生育宝宝的并发症²。EPDS 共有 10 个题目，是识别围产期抑郁风险的有效工具。EPDS 操作方便，已经证实是一种有效的筛查工具。

评分

最高分：30 分

可能抑郁：10 分或以上

重点关注问题：第 10 题（自杀倾向）

得分在 13 分以上的妈妈们很可能在过去的 7 天内正在承受产后抑郁的痛苦。EPDS 评分不应该替代临床诊断，明确诊断需要进行更详细的临床评估。此量表仅提示在过去 1 周妈妈们的感受。对于可疑病例，可以在 2 周后重复使用此量表。此量表并不能检测出妈妈的焦虑症、恐慌症或人格障碍。

爱丁堡产后抑郁量表使用指南：

1. 应要求妈妈选择最近 7 天内感受最接近的回答
2. 所有项目都必须填写
3. 应避免妈妈在填写问卷时与他人讨论作答（妈妈或孕妇应自己作答）
4. 妈妈需要自己完成量表，除非她英语水平有限或有阅读障碍。

产后抑郁的妈妈不需要感到孤独无助。您可以在 National Women's Health Information Center www.4women.gov 的网站及 Postpartum Support International www.chss.isp.edu/postpartum and Depression after Delivery www.depressionafterdelivery.com 等团体中找到有用的信息。

中文爱丁堡产后抑郁表测试网站

<https://www.sojump.com/m/13610296.aspx>

爱丁堡产后抑郁表 (EPDS) 是一个在西方广泛应用的心理量表, 1998 年香港中文大学的 Lee 等编译成中文版的 EPDS 表。EPDS 共 10 个条目, 分别涉及心境、乐趣、自责、抑郁、恐惧、失眠、应付能力、悲伤、哭泣和自伤等。每个条目的描述也分为 4 级, 按其所显示的症状严重程度从无到极重, 分别赋值 0~3 分, 即: 0 分(从未)、1 分(偶尔)、2 分(经常)、3 分(总是)。推荐用总分为 9 分作为筛查产后抑郁症患者的临界值, 用 12 分作为筛查严重产后抑郁症患者的临界值。

爱丁堡产后抑郁量表

注意: 不只是您今天的感受, 而是过去分娩至今的感受。

过去分娩至今:

- A. 0 我不觉得悲伤。 1 我觉得悲伤。 2 我时时感到悲伤, 无法驱除这种感受。 3 我悲伤或不快乐得无法忍受。
- B. 0 对将来我并不感到特别沮丧。 1 对将来我感到沮丧。 2 我觉得将来没有什么希望。 3 我感到将来没希望, 事情不能改善。
- C. 0 我不觉得自己像是个失败者。 1 我觉得自己比一般的人失败得更多。 2 回顾过去, 我所看到的就是一连串的失败。 3 身为一个人我觉得我是彻底的失败者。
- D. 0 我现在从事情中得到的满足跟过去一样多。 1 与过去比较, 现在我比较不能从事情中获得喜悦。 2 我再也不能从任何事情中获得真正的满足。 3 我对样样事都不满或厌烦。
- E. 0 我不特别觉得罪恶。 1 相当多的时间我觉得罪恶。 2 大部份时间, 我觉得自己真的很罪恶。 3 我总是感到罪恶。
- F. 0 我不认为我正受惩罚 1 我感到或许会受罚。 2 我料想会受惩罚。 3 我觉得自己正在受罚。
- G. 0 我对自己不感到失望。 1 我对自己感到失望。 2 我讨厌自己。 3 我恨自己。
- H. 0 我不觉得自己比别人更坏。 1 我因自己有弱点或错误而批评自己。 2 我由于自己的过错而经常自责。 3 我因发生的一切坏事而自责。
- I. 0 我没有自杀的念头。 1 我有自杀的念头, 但没有付诸实行。 2 我想自杀。 3 如果有机会我会自杀。
- J. 0 我并不比平常容易哭。 1 我比以前更爱哭。 2 现在我时时在哭。 3 我过去很会哭, 但如今纵使我想哭也哭不出来了。
- K. 0 我和以前一样, 没有特别暴躁。 1 我比以前容易激怒或暴躁。 2 现在我时时感到暴躁。 3 过去经常使我暴躁的事情一点也不再使我暴躁了。
- L. 0 我对他人并没失去兴趣。 1 我现在不像过去那样对他人感到兴趣。 2 我对他人已失去大部份的兴趣。 3 我对他人已完全失去兴趣。
- M. 0 我大致与以前一样做决定。 1 我现在比以前更会拖延去做决定。 2 我现在比以前更难做决定。 3 我再也无法做任何决定。
- N. 0 我不觉得我自己比以前丑。 1 我烦恼自己看起来渐老或渐不吸引人了。 2 我觉得外貌有了永久性变化, 使我看起来不吸引人。 3 我相信自己长得丑。
- O. 0 大致而言, 我能够像往常一样好好地工作。 1 我需要特别努力, 才能开始做事。 2 无论任何事情, 我都必须很辛苦勉强自己, 才能去做。 3 我一点也无法工作。
- P. 0 我能像平常般睡好觉。 1 我不如以往睡得好。 2 我比平常早一二小时醒来, 并且发现难以再入眠。 3 我比平常早好几小时醒来, 而且无法再入眠。
- Q. 0 我并没有比平常更疲倦。 1 我比前更容易累。 2 几乎任何事我一做就累。 3 我太累了以致无法做任何事。
- R. 0 我的胃口并不比前差。 1 我比以前更容易累。 2 几乎任何事我一做就累。 3 我太累了以致无法做任何事。
- S. 0 我近来体重未见减轻, 即使有也是不多。 1 我的体重减轻 5 磅(3.5 公斤)以上。 2 我的体重减轻 10 磅(6.6 公斤)以上。 3 我的体重减轻 15 磅(10 公斤)以上。
- T. 0 我跟以前一样不担心我的健康。 1 我担心我身体上的不舒服, 诸如: 头痛及身体上的病痛、胃不舒服或便秘等。 2 我很担心身上的不舒服, 并且难以去考虑其他事情。 3 我非常担心我身体上的不舒服, 以致无法去考虑任何其他的事情。
- U. 0 我并未发现我最近对于性的兴趣有任何转变。 1 我对于性比以前不感兴趣。 2 我目前对于性较缺乏兴趣。 3 我对于性完全失去兴趣。