

Mức Trầm Cảm Hậu Sản Edinburgh¹ (EPDS)

Tên: _____ Địa chỉ: _____

Ngày sinh của quý vị: _____

Ngày sinh của em bé: _____ Điện thoại: _____

Như quý vị hiện đang có bầu hay mới sanh, chúng tôi muốn được rõ quý vị đang cảm thấy trong người như thế nào. Xin quý vị đánh dấu (✓) vào câu trả lời gần đúng nhất về việc quý vị đang cảm thấy **TRONG 7 NGÀY QUA**, không phải chỉ là trong ngày hôm nay mà thôi.

Dưới đây là một thí dụ, đã trả lời xong rồi.

Tôi cảm thấy vui về:

- Đúng, luôn luôn
 Đúng, nhiều lần
 Không, rất ít
 Không, không bao giờ cả
- Như vậy có nghĩa là: “Tôi luôn cảm thấy vui về” trong tuần lễ vừa qua.
Xin quý vị trả lời các câu hỏi dưới đây như vậy.

Trong 7 ngày qua:

- Tôi có thể cười và thấy cái hay của mọi sự
 Nhiều lần như tôi có thể làm được
 Bây giờ không còn thường xuyên nữa
 Nhất định bây giờ là rất ít
 Không bao giờ cả
- Tôi hướng về những cái vui của sự việc
 Nhiều như tôi vẫn làm
 Ít hơn là tôi vẫn làm
 Nhất định là ít hơn là tôi vẫn làm
 Rất hiếm
- *3. Tôi tự trách mình một cách không cần thiết khi có việc gì sai trái
 Đúng, luôn là như vậy
 Đúng, một vài lần
 Rất ít khi
 Không, không bao giờ cả
- Tôi nóng ruột hay lo lắng một cách vô lý
 Không, không bao giờ cả
 Rất hiếm khi
 Có, đôi khi
 Có, rất thường xuyên
- *5 Tôi cảm thấy sợ hãi hay hoảng sợ không vì một lý do chính đáng nào cả
 Có, khá nhiều lần
 Có, đôi khi
 Không, ít khi như vậy
 Không, không bao giờ cả
- *6. Tôi có nhiều việc phải làm quá mà chưa làm
 Đúng, rất nhiều lần tôi không trang trải được những việc này
 Đúng, đôi khi tôi không trang trải được mọi việc như tôi vẫn làm
 Không, nhiều lần tôi vẫn làm được các việc này như tôi vẫn làm
 Không, tôi vẫn làm được các việc này
- *7 Tôi cảm thấy quá buồn nên tôi bị khó ngủ
 Đúng, rất nhiều lần tôi bị như vậy
 Có, đôi khi
 Không, rất ít khi tôi bị như vậy
 Không, không bao giờ cả
- *8 Tôi cảm thấy buồn hay đau khổ
 Có, luôn là như vậy
 Có, khá nhiều lần
 Không rất ít khi
 Không, không bao giờ cả
- *9 Tôi buồn quá khiến tôi khóc
 Có, luôn là như vậy
 Có, khá nhiều lần
 Chỉ thỉnh thoảng thôi
 Không, không bao giờ cả
- *10 Tôi đã có lần nghĩ tới chuyện tự hại mình
 Có, khá nhiều lần
 Đôi khi
 Rất hiếm khi
 Chưa bao giờ cả

Khảo sát/Tái xét bởi _____ Ngày _____

¹ Từ: Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry 150:782-786.

² Từ: K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Piontek, Postpartum Depression N Engl J Med vol. 347, No 3, July 18, 2002, 194-199

Mức Trầm Cảm Hậu Sản Edinburgh¹ (EPDS)

Bị trầm cảm trong thời kỳ hậu sản là một triệu chứng rất thông thường của việc sinh đẻ. 10 câu hỏi để định mức độ trầm cảm hậu sản Edinburgh (EPDS) là một phương thức rất có giá trị và hữu hiệu cho việc nhận định các bệnh nhân có nguy cơ mắc bệnh trầm cảm “sinh đẻ”. Các câu hỏi EPDS rất dễ thực hiện và đã chứng tỏ cho thấy đây là một phương thức rất hữu hiệu để nhận định những người mắc bệnh.

Các người mẹ với 13 điểm trở lên có thể đã mắc bệnh trầm cảm với một mức độ trầm trọng nào đó. Tuy nhiên số điểm EPDS không thể được coi trọng hơn là những phán xét về y tế. Cần phải có một cuộc khảo sát kỹ lưỡng để xác định bệnh tình. Số điểm này cho biết người mẹ đã cảm thấy như thế nào **trong tuần lễ vừa qua**. Trong những trường hợp kết quả không được rõ rệt nên yêu cầu bệnh nhân trả lời lại các câu hỏi này 2 tuần lễ sau đó. Số điểm này không nhận định được các người mẹ bị bệnh loạn thần kinh, có bệnh sợ hãi hay mắc những căn bệnh rối loạn cá tính khác.

Phụ nữ với bệnh trầm cảm hậu sản không nên nghĩ rằng chỉ có một mình quý vị là người mắc bệnh này mà thôi. Quý vị có thể biết thêm các chi tiết có ích khác trên trang mạng của Trung Tâm Tin Tức Y Tế Phụ Nữ Quốc Gia <www.4women.gov> và từ những nhóm như Postpartum Support International <www.chss.iup.edu/postpartum> và Depression after Delivery <www.depressionafterdelivery.com>.

CÁCH TÍNH ĐIỂM

CÁC CÂU HỎI 1, 2, & 4 (không có dấu *)

Số điểm là 0, 1, 2 và 3 với 0 cho câu trả lời đầu tiên và 3 cho câu trả lời chót.

CÂU HỎI 3, 5-10 (có dấu *)

Số điểm cho ngược, với 3 cho câu trả lời đầu tiên và 0 cho câu trả lời chót.

Số điểm tối đa: 30

Có thể bị trầm cảm: 10 hay cao hơn

Luôn luôn để ý tới câu trả lời cho câu hỏi số 10 (ý nghĩ tự hại mình)

Được quyền sử dụng mức đo này mà không cần phải xin phép miễn là phải cung cấp các chi tiết về chủ quyền với tên của các tác giả, tên và nguồn gốc của tài liệu phải được in trên các ấn bản.

Cách sử dụng mức trầm cảm hậu sản Edinburgh:

1. Yêu cầu người mẹ chọn câu trả lời gần đúng nhất với những gì người này đã và đang cảm thấy trong 7 ngày vừa qua.
2. Phải trả lời hết tất cả các câu hỏi.
3. Phải thận trọng để tránh trường hợp người mẹ bàn về câu trả lời của mình với một người khác. (Câu trả lời phải là từ một người mẹ hay một người đang có bầu.)
4. Người mẹ phải tự trả lời các câu hỏi một mình, trừ khi người nà không rành tiếng Anh hay gặp khó khăn trong việc đọc các câu hỏi hay các câu trả lời.

¹ Từ: Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786.

² Từ: K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Piontek, Postpartum Depression N Engl J Med vol. 347, No 3, July 18, 2002, 194-199