

EPDS-kyselylomake

Ole hyvä ja ympyröi se vaihtoehto, joka eniten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämänhetkisiä tuntemuksiasi.

Viimeisen seitsemän päivän aikana:

1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen
 0. Yhtä paljon kuin aina ennenkin
 1. En aivan yhtä paljon kuin ennen
 2. Selvästi vähemmän kuin ennen
 3. En ollenkaan

2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia
 0. Yhtä paljon kuin aina ennenkin
 1. Hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
 2. Selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
 3. Tuskin ollenkaan

3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan
 0. Kyllä, useimmiten
 1. Kyllä, joskus
 2. En kovin usein
 3. En koskaan

4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä
 0. Ei, en ollenkaan
 1. Tuskin koskaan
 2. Kyllä, joskus
 3. Kyllä, hyvin usein

5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä
 0. Kyllä, aika paljon
 1. Kyllä, joskus
 2. Ei, en paljonkaan
 3. Ei, en ollenkaan

6. Asiat kasautuvat päälleni
 0. Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan
 1. Kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
 2. Ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
 3. Ei, olen selviytynyt yhtä hyvin kuin aina ennenkin

7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia
 0. Kyllä, useimmiten
 1. Kyllä, toisinaan
 2. Ei, en kovin usein
 3. Ei, en ollenkaan

8. Olen tuntenut oloni surulliseksi ja kurjaksi
 0. Kyllä, useimmiten
 1. Kyllä, melko usein
 2. En kovin usein
 3. Ei, en ollenkaan

9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt
 0. Kyllä, useimmiten
 1. Kyllä, melko usein
 2. Vain silloin tällöin
 3. Ei, en koskaan

10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni
 0. Kyllä, melko usein
 1. Joskus
 2. Tuskin koskaan
 3. Ei koskaan