

# 愛丁堡產後憂鬱症

## 評估量表



請您評估過去七天內自己的情況(非今天而已)

- 1 我能看到事物有趣的一面，並笑得開心 0 同以前一樣 1 沒有以前那麼多 2 肯定比以前少 3 完全不能
- 2 我欣然期待未來的一切 0 同以前一樣 1 沒有以前那麼多 2 肯定比以前少 3 完全不能
- 3 當事情出錯時，我會不必自責 3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣
- 4 我無緣無故感到焦慮和擔心 3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣
- 5 我無緣無故感到害怕和驚慌 3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣
- 6 很多事情衝著我而來，使我透不過氣 3 大多數時候我都無法應付 2 有時候能像平時那樣應付得好 1 大部分時候我都能像平時那樣應付得好 0 我一直都能應付的好
- 7 我很不開心，以致失眠 3 同以前一樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣
- 8 我感到難過和悲傷 3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣
- 9 我不開心到哭 3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣
- ★ 我想過要傷害自己 3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣

小於9分 ▶ 您的身心狀況不錯，請繼續維持。

10-12分 ▶ 請注意！您目前狀況可能有情緒困擾，建議您與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

13分以上 ▶ 您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，請找專業醫師協助處理。