

Iniciāli

Datums

Skalu validējusi Rīgas Stradiņa universitātes Psihiatrijas un narkoloģijas katedra projekta nr. RSU-PAG-2024/1-0003 ietvaros.

## Edinburgas Pēcdzemdību Depresijas Skala (EPDS)\*

Izvēlieties lūdzu no zemāk dotajiem atbilžu variantiem to, kurš visvairāk atbilst Jūsu izjūtām **pēdējo 7 dienu laikā**, (ne tikai tam, kā jūtaties šodien).

Piemērs:

Es esmu jutusies laimīga:

- Jā, visu laiku \_\_\_\_\_
- Jā, lielāko daļu laika   X
- Nē, ne visai bieži \_\_\_\_\_
- Nē, nemaz \_\_\_\_\_

Šī Jūsu atbilde nozīmētu: „Es jutos laimīga lielāko daļu laika” pagājušās nedēļas laikā.

Lūdzu aizpildiet turpmākos citus jautājumu tādā pašā veidā.

### Pēdējo 7 dienu laikā:

1. Es spēju smieties un saskatīt lietās to jocīgo, smieklīgo pusi:

- Tāpat, kā to esmu spējusi līdz šim \_\_\_\_\_
- Vairs ne tik bieži \_\_\_\_\_
- Noteikti, retāk nekā agrāk \_\_\_\_\_
- Nemaz \_\_\_\_\_

2. Es lūkojos nākotnē ar prieku par to, kas mani sagaida:

- Tāpat, kā to esmu darījusi iepriekš \_\_\_\_\_
- Vairs ne tik bieži \_\_\_\_\_
- Noteikti mazāk nekā agrāk \_\_\_\_\_
- Gandrīz nemaz \_\_\_\_\_

3. Esmu sevi lieki vainojusi par lietām, kas neizdevušās:

- Jā, lielāko daļu laika \_\_\_\_\_
- Jā, kādu daļu laika \_\_\_\_\_
- Ne pārāk bieži (reti) \_\_\_\_\_
- Nē, nekad \_\_\_\_\_

4. Esmu bijusi noraizējusies un uztraucusies bez pamatota iemesla:

- Nē, nemaz \_\_\_\_\_
- Ļoti reti \_\_\_\_\_
- Jā, dažreiz \_\_\_\_\_
- Jā, ļoti bieži \_\_\_\_\_

Iniciāli

Datums

Skalu validējusi Rīgas Stradiņa universitātes Psihiatrijas un narkoloģijas katedra projekta nr. RSU-PAG-2024/1-0003 ietvaros.

5. Esmu izjutusi bailes vai paniku bez pamatota iemesla:
- Jā, ļoti bieži \_\_\_\_\_
  - Jā, dažreiz \_\_\_\_\_
  - Ne tik bieži (reti) \_\_\_\_\_
  - Nē, nekad \_\_\_\_\_
6. Vairs nespēju tikt galā ar visām lietām, „ūdens smeļas mutē”:
- Jā, lielākoties es ne ar ko netieku galā \_\_\_\_\_
  - Jā, dažreiz es netieku galā tik labi, kā parasti \_\_\_\_\_
  - Nē, lielākoties es tieku galā pietiekami labi \_\_\_\_\_
  - Nē, es tieku galā tik pat labi, kā vienmēr \_\_\_\_\_
7. Esmu bijusi tik nelaimīga, ka man bija problēmas ar miegu:
- Jā, lielāko daļu laika \_\_\_\_\_
  - Jā, dažreiz \_\_\_\_\_
  - Ne pārāk bieži (reti) \_\_\_\_\_
  - Nē, nemaz \_\_\_\_\_
8. Esmu jutusies bēdīga vai nelaimīga:
- Jā, lielāko daļu laika \_\_\_\_\_
  - Jā, diezgan bieži \_\_\_\_\_
  - Ne pārāk bieži (reti) \_\_\_\_\_
  - Nē, nemaz \_\_\_\_\_
9. Esmu jutusies tik nelaimīga, ka raudāju:
- Jā, lielāko daļu laika \_\_\_\_\_
  - Jā, diezgan bieži \_\_\_\_\_
  - Tikai dažreiz \_\_\_\_\_
  - Nē, nekad \_\_\_\_\_
10. Man ir ienākusi prātā doma par sevis ievainošanu vai kaitēšanu sev:
- Jā, diezgan bieži \_\_\_\_\_
  - Dažreiz \_\_\_\_\_
  - Ļoti reti \_\_\_\_\_
  - Nekad \_\_\_\_\_

Iniciāli

Datums

Skalu validējusi Rīgas Stradiņa universitātes Psihiatrijas un narkoloģijas katedra projekta nr. RSU-PAG-2024/1-0003 ietvaros.

**Punktu skaitīšana:**

Apgalvojumi 1., 2., 4., jāskaita ar punktiem 0, 1, 2, 3 (pēdējais apgalvojums tiek vērtēts ar 3)  
Apgalvojumi 3., 5., 6., 7., 8., 9. un 10. ir apgriezti. Punkti jāskaita 3, 2, 1, 0 (pēdējais apgalvojums tiek vērtēts ar 0).

10. apgalvojums jāizvērtē īpaši uzmanīgi (pašnāvības domas).

Maksimālais punktu skaits ir 30.

Klīniski nozīmīga depresija Latvijas populācijā, ja punktu skaits ir **11 un vairāk (1)**.

1. Lazareva M, Renemane L, Vinogradova VV, Cipare S, Rubene-Kesele L, Kise L, Byatt N, Rancans E. Postpartum Depression Screening in Latvia: Validation and Optimal Cut-Off of the Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Medicina*. 2026; 62(4):668.

<https://doi.org/10.3390/medicina62040668>

\* Aptaujas autori: Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Br J Psychiatry, Suppl*, 150, 782–786.