

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Italiano)

Lei sta per avere un bebè o ne ha avuto uno di recente. Come si è sentita/o nell'ultima settimana? La preghiamo di sottolineare la risposta che meglio descrive come si è sentita/o nei sette giorni appena trascorsi e non soltanto come si sente oggi.

Nei sette giorni appena trascorsi...

punti

1. Sono stata/o capace di ridere e di vedere il lato buffo delle cose

- ☐ Come facevo sempre 0
- ☐ Adesso, non proprio come al solito 1
- ☐ Adesso, decisamente un po' meno del solito 2
- ☐ Per niente 3

2. Ho guardato con gioia alle cose future

- ☐ Come ho sempre fatto 0
- ☐ Un po' meno di quanto ero abituata a fare 1
- ☐ Decisamente meno di quanto ero abituata a fare 2
- ☐ Quasi per nulla 3

3. Mi sono incolpata/o senza motivo quando le cose andavano male

- ☐ Sì, il più delle volte 3
- ☐ Sì, qualche volta 2
- ☐ Non molto spesso 1
- ☐ No, mai 0

4. Sono stata preoccupata/o o in ansia senza un valido motivo

- ☐ No, per niente 0
- ☐ Quasi mai 1
- ☐ Sì, qualche volta 2
- ☐ Sì, molto spesso 3

5. Ho avuto momenti di paura o di panico senza un valido motivo

- ☐ Sì moltissimi 3
- ☐ Sì, qualche volta 2
- ☐ No, non molti 1
- ☐ No, per niente 0

6. Mi sentivo sommersa/o dalle cose

- ☐ Sì, il più delle volte non sono stata affatto capace di far fronte alle cose 3
- ☐ Sì, qualche volta non sono stata capace di far fronte alle cose bene come al solito 2
- ☐ No, il più delle volte le ho fatto fronte alle cose bene 1
- ☐ No, sono riuscita a fronteggiare le situazioni bene come sempre 0

7. Sono stata/o così infelice che ho avuto difficoltà a dormire

- ☐ Sì, il più delle volte 3
- ☐ Sì, qualche volta 2
- ☐ Non molto spesso 1
- ☐ No, per nulla 0

8. Mi sono sentita/o triste o infelice

- ☐ Sì, il più delle volte 3
- ☐ Sì, qualche volta 2
- ☐ Non molto spesso 1
- ☐ No, per nulla 0

9. Sono stata/o così infelice che ho perfino pianto

- ☐ Sì, il più delle volte 3
- ☐ Sì, abbastanza spesso 2
- ☐ Solo di quando in quando 1
- ☐ No, mai 0

10. Il pensiero di farmi del male mi è passato per la mente

- ☐ Sì, molto spesso 3
- ☐ Qualche volta 2
- ☐ Quasi mai 1
- ☐ Mai 0

Sommi il punteggio. Se ottiene un risultato maggiore di 9/10* (per le donne nel periodo dopo il parto) o un risultato di 12/13* (per gli uomini o per le donne nel corso della gravidanza) contatti un professionista specializzato in benessere psicologico perinatale per valutare insieme la situazione.

* Si prega di considerare che questi cut-off derivano dalle validazioni originali in italiano. Sebbene l'EPDS sia stato sviluppato, come suggerisce il nome, per il periodo post-parto, è stato validato in diverse lingue anche per il periodo della gravidanza (cfr. Murray & Cox, 1990). Si discute tuttavia se per la gravidanza sia necessario un cut-off diverso da quello post-partum. La ricerca futura potrebbe fornire informazioni più precise sul valore limite ottimale in gravidanza. Fino ad allora, in linea con alcuni manuali che suggeriscono l'utilizzo dell'EPDS in gravidanza, useremo il valore di 13. Si invita pertanto alla consultazione periodica del nostro sito web e delle ulteriori fonti per rimanere aggiornati.

© Benvenuti, P., Ferrara, M., Nicolai, C., Valoriani, V., & Cox, J. L. (1999). The Edinburgh postnatal depression scale: validation for an Italian sample. *Journal of affective disorders*, 53(2), 137-141.

© Loscalzo, Y., Giannini, M., Contena, B., Gori, A., & Benvenuti, P. (2015). The Edinburgh Postnatal Depression Scale for fathers: A contribution to the validation for an Italian sample. *General Hospital Psychiatry*, 37(3), 251-256.

Periparto Svizzera

Mühlebachstrasse 28 | 8800 Thalwil | Tel. 091 220 59 78

contatti@periparto.ch | www.periparto.ch