

# 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，我會不必要地責備自己  
0 大部分時候這樣 1 有時候這樣 2 不經常這樣 3 沒有這樣
4. 我無緣無故感到焦慮和擔心  
0 一點也沒有 1 極少有 2 有時候這樣 3 經常這樣
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 不經常這樣 0 一點也沒有
6. 很多事情衝著我而來，使我透不過氣  
3 大多數時候您都不能應付 2 有時候您不能像平時那樣應付得好  
1 大部分時候您都能像平時那樣應付得好 0 您一直都能應付得好
7. 我很不開心，以致失眠  
3 大部分時候這樣 2 有時候這樣 1 不經常這樣 0 一點也沒有
8. 我感到難過和悲傷  
3 大部分時候這樣 2 相當時候這樣 1 不經常這樣 0 一點也沒有
9. 我不開心到哭  
3 大部分時候這樣 2 有時候這樣 1 只是偶爾這樣 0 沒有這樣
10. 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

=====

- 各項目為 0-3 分，總分 30 分。
- 總分 9 分以下，絕大多數為正常。
- 總分 10-12 分，有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理。
- 總分超過 13 分，代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理。