

EPDS (COX m fl 1987)

Var vänlig kryssa för det svar som bäst stämmer överens med hur du känt dig under **de senaste 7 dagarna**, inte bara hur du mår idag.

Under de senaste 7 dagarna:

- | | |
|--|--|
| <p>1. <i>Jag har kunnat skratta och se tillvaron från den ljusa sidan</i>
<input type="checkbox"/> lika bra som vanligt
<input type="checkbox"/> nästan lika bra som vanligt
<input type="checkbox"/> mycket mindre än vanligt
<input type="checkbox"/> inte alls</p> <p>2. <i>Jag har glatt mig åt saker som ska hända</i>
<input type="checkbox"/> lika mycket som vanligt
<input type="checkbox"/> något mindre än vanligt
<input type="checkbox"/> mycket mindre än vanligt
<input type="checkbox"/> inte alls</p> <p>3. <i>Jag har lagt skulden på mig själv onödigt mycket när något gått snett</i>
<input type="checkbox"/> ja, för det mesta
<input type="checkbox"/> ja, ibland
<input type="checkbox"/> inte så ofta
<input type="checkbox"/> nej, aldrig</p> <p>4. <i>Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning</i>
<input type="checkbox"/> nej, inte alls
<input type="checkbox"/> knappast alls
<input type="checkbox"/> ja, ibland
<input type="checkbox"/> ja, mycket ofta</p> <p>5. <i>Jag har känt mig skrämnd och panikslagen utan speciell anledning</i>
<input type="checkbox"/> ja, mycket ofta
<input type="checkbox"/> ja, ibland
<input type="checkbox"/> nej, ganska sällan
<input type="checkbox"/> nej, inte alls</p> | <p>6. <i>Det har kört ihop sig och blivit för mycket</i>
<input type="checkbox"/> ja, mesta tiden har jag inte kunnat ta itu med något alls
<input type="checkbox"/> ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt
<input type="checkbox"/> nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra
<input type="checkbox"/> nej, jag har kunnat ta itu med saker precis som vanligt</p> <p>7. <i>Jag har känt mig så olycklig att jag haft svårt att sova</i>
<input type="checkbox"/> ja, för det mesta
<input type="checkbox"/> ja, ibland
<input type="checkbox"/> nej, sällan
<input type="checkbox"/> nej, aldrig</p> <p>8. <i>Jag har känt mig ledsen och nere</i>
<input type="checkbox"/> ja, för det mesta
<input type="checkbox"/> ja, rätt ofta
<input type="checkbox"/> nej, sällan
<input type="checkbox"/> nej, aldrig</p> <p>9. <i>Jag har känt mig så olycklig att jag gråtit</i>
<input type="checkbox"/> ja, nästan jämt
<input type="checkbox"/> ja, ganska ofta
<input type="checkbox"/> bara någon gång
<input type="checkbox"/> aldrig</p> <p>10. <i>Tankar på att göra mig själv illa har förekommit</i>
<input type="checkbox"/> ja, rätt ofta
<input type="checkbox"/> ja, då och då
<input type="checkbox"/> knappast alls
<input type="checkbox"/> aldrig</p> |
|--|--|