



## SCREENING MBI DEPRESIONIN PAS LINDJES *Rajoni Veneto*

E nderuar Zonjë,

urime për lindjen e djalit/vajzës tuaj!

Në qoftë se në ditët në vazhdim do ndjeni trishtim të pajustificuar, kriza qarjeje të pamotivuara, gjendje ankthi, nuk duhet të alarmoheni, sepse e gjithë kjo vjen si pasojë e një riekulibri hormonal që sjell një ndryshim të gjendjes së humorit. Kjo gjendje njihet me emrin *maternity blues*.

Në shumicën e rasteve simptomat zhduken, por ndonjëherë perkeqësohen deri në një gjendje depresioni. Në këto raste është e rëndësishme një ndërhyrje e shpejtë dhe në kohë. Për këtë arsye kemi vendosur t'ju propozojmë këtë pyetësor: i cili shërben për të dalluar nënat e reja në një situatë të brishtë.

Ju lutemi t'i kushtoni disa minuta nga koha juaj plotësimit të këtij pyetësori, i cili është një strument ndërkombëtar i vërtetuar në favor të femrave që sapo lindin. Faleminderit për angazhimin tuaj.

Kthejini përgjigje 10 pyetjeve më poshtë të *Edinburgh Postnatal Depression Scale* duke menduar për shtatë ditët e fundit.; më pas do jenë 14 pyetje të "Pyetësorit pjesa 2" të cilat i përkasin jetës suaj personale.

Ju lutem të jeni sa më e sinqertë në plotësimin e pyetësorit pasi nuk bëhet fjalë për të shprehur një gjykim apo të bëjmë një vlerësim por thjesht t'ju ofrojmë ndihmë me anë të shërbimeve spitalore e territoriale të dedikuara, të nevojshme për ju e për fëmijën tuaj.

*Duke plotësuar këtë pyetësor, Ju pranoni që të dhënat tuaja personale të njihen nga profesionistët vetëm nëse ata do të thirren për t'ju shërbyer duke ju ofruar ndihmë. Të dhënat tuaja, në formë anonime e të agreguara, mund të përdoren për të vlerësuar rrjetin e shërbimit dhe aktivitetin e qendrave të lindjes.*

Emri \_\_\_\_\_ Mbiemri \_\_\_\_\_

### **Pyetësori pjesa 1 (EPDS, Edinburg Postnatal Depression Scale)**

#### **Në 7 ditët e fundit:**

- 1) Kam qënë në gjendje të qesh dhe të shoh anën qesharake të gjërave:
  - a) Siç kam bërë gjithmonë
  - b) Tani, jo si zakonisht
  - c) Tani, pak më pak se zakonisht
  - d) Aspak
  
- 2) Kam pritur me padurim për gjërat e ardhshme:
  - a) Siç kam bërë gjithmonë
  - b) Pak më pak sesa isha mësuar
  - c) Padyshim më pak sesa isha mësuar
  - d) Pothuajse aspak
  
- 3) Kam fajësuar veten pa asnjë arsye kur gjërat shkuan keq:
  - a) Po, shumicën e kohës
  - b) Po, ndonjëherë
  - c) Jo shumë shpesh
  - d) Jo, asnjëherë



- 4) Kam qenë e shqetësuar ose në ankth pa ndonjë arsye:
  - a) Jo, aspak
  - b) Pothuajse asnjëherë
  - c) Po, ndonjëherë
  - d) Po, shumë shpesh
  
- 5) Kam pasur momente frike ose paniku pa ndonjë arsye:
  - a) Po, shumë e shumë
  - b) Po, ndonjëherë
  - c) Jo, jo shumë
  - d) Jo, aspak
  
- 6) Ndihesha e mbingarkuar nga gjërat:
  - a) Po, shumicën e kohës nuk kam qenë në gjendje t'i përballoj
  - b) Po, ndonjëherë nuk kam qenë në gjendje të përballoj gjërat si zakonisht
  - c) Jo, shumicën e kohës i kam përballuar mirë gjërat
  - d) Jo, kam arritur të përballoj situatatat njëjloj si më parë
  
- 7) Isha aq e palumtur sa që kisha vështirësi të flija:
  - a) Po, shumicën e kohës
  - b) Po, mjaft shpesh
  - c) Jo shumë shpesh
  - d) Jo, aspak
  
- 8) Ndihesha i trishtuar ose e palumtur:
  - a) Po, shumicën e kohës
  - b) Po, mjaft shpesh
  - c) Jo shumë shpesh
  - d) Jo, aspak
  
- 9) Isha aq e palumtur sa që edhe qava:
  - a) Po, shumicën e kohës
  - b) Po, mjaft shpesh
  - c) Vetëm herë pas here
  - d) Jo, asnjëherë
  
- 10) Mendimi për të lënduar veten më kaloi nëpër mend:
  - a) Po, shumë shpesh
  - b) Ndonjëherë
  - c) Pothuajse kurrë
  - d) Asnjëherë



## Pyetëtori pjesa 2

- 11) A keni vuajtur ndonjëherë nga çrregullime psikologjike ose psikike?
  - a) Jo
  - b) Po
  
- 12) A keni vuajtur nga depresioni pas lindjes në shtatzanitë e mëparshme?
  - a) Jo
  - b) Po
  
- 13) A keni marrë ndonjëherë ilaçe për ankth, trishtim ose çrregullime psikologjike për të fjetur, për t'u relaksuar, e për të qetësuar ankthet tuaja?
  - a) Jo
  - b) Po
  
- 14) A keni përdorur ndonjëherë substanca të tilla si kanabis, marihuanë, heroinë, kokainë, amfetamina?
  - a) Jo
  - b) Po
  
- 15) A ju ka ndodhur ndonjëherë të pini shumë derisa të ndiheni keq?
  - a) Jo
  - b) Po
  
- 16) Nëse po, vetëm një herë, ose më shpesh?
  - a) Vetëm një herë
  - b) Më shpesh
  
- 17) Gjatë ose para shtatzanisë, a keni ndjerë shqetësim, ankth, episode akute të ankthit ose të panikut, duke mos qenë në gjendje t'i bëni ballë gjërave, edhe pa ndonjë arsye të vlefshme?
  - a) Jo
  - b) Po
  
- 18) Gjatë shtatzanisë tuaj të mëparshme dhe pas lindjes, ju ka ndodhur të ndiheni e trishtuar, e palumtur, të qani pa ndonjë arsye, të ndiheni e pashpresë për të ardhmen, plot faj, sikur të mos mund të bënit më asgjë ( për një periudhë prej më shumë se 4 ditë radhazi)
  - a) Jo.
  - b) Po
  
- 19) A keni përjetuar ndonjëherë episode të dhunës, qoftë edhe vetëm psikologjike?
  - a) Jo
  - b) Po
  
- 20) Nëse po, shumë kohë më parë apo jo shumë kohë më parë?
  - a) Shumë kohë më parë
  - b) Jo shumë kohë më parë



- 21) A ke pasur humbje të një personi shumë të rëndësishëm gjatë shtatzanisë?
- a) Jo
  - b) Po
- 22) A ka ndodhur ndonjë ngjarje shumë serioze ose e jashtëzakonshme që ju ka stresuar shumë?
- a) Jo.
  - b) Po
- 23) Kur do të ktheheni në shtëpi pas një shkarkimi nga puna, a mendoni se mund të keni vështirësi ekonomike, organizative ose planifikuese?
- c) Jo
  - d) Po
- 24) A ndiheni vetëm?
- a) Jo
  - b) Po