

EDINBURGO POGIMDYVINĖS DEPRESIJOS SKALĖ

Kadangi esate nėščia ar neseniai susilaukėte kūdikio, norėtume sužinoti, kaip Jūs jaučiatės.

Atsakydama į klausimus, **pažymėkite** tą atsakymą, kuris labiausiai atspindi Jūsų savijautą per **pastarąsias septynias dienas** – neapsiribokite savijauta šiandien.

Čia pateikiamas pavyzdys, kaip reikia pildyti:	Aš jaučiausi linksma: <input type="checkbox"/> Taip, visą laiką <input checked="" type="checkbox"/> Taip, didžiąją laiko dalį <input type="checkbox"/> Ne, nelabai dažnai <input type="checkbox"/> Ne, visiškai ne	Tai reiškia, kad didžiąją laiko dalį per pastarąją savaitę jautėtės linksma
1. Aš galėdavau juoktis ir pastebėti linksmą gyvenimo pusę: <input type="checkbox"/> Taip, kaip visada. <input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai. <input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip dažnai. <input type="checkbox"/> Visiškai ne.	6. * Aš nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais: <input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai aš visai nebepajėgiau susitvarkyti. <input type="checkbox"/> Taip, kartais aš nebepajėgiau susitvarkyti kaip paprastai. <input type="checkbox"/> Ne, dažniausiai aš susitvarkiau visai neblogai. <input type="checkbox"/> Ne, aš susitvarkiau kaip visada.	
2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą: <input type="checkbox"/> Taip, kaip visada. <input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai kaip visada. <input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip kaip anksčiau. <input type="checkbox"/> Beveik niekada.	7. * Aš jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti: <input type="checkbox"/> Taip, beveik nuolat. <input type="checkbox"/> Taip, kartais. <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	
3. * Aš be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių: <input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką. <input type="checkbox"/> Taip, kartais. <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	8. * Aš jaučiausi liūdna ar prislėgta: <input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką. <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai. <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	
4. Aš be priežasties jaučiausi susirūpinusi ar jaudinausi: <input type="checkbox"/> Ne, niekada. <input type="checkbox"/> Beveik niekada. <input type="checkbox"/> Taip, kartais. <input type="checkbox"/> Taip, labai dažnai.	9. * Jaučiausi tokia nelaiminga, kad apsiverčiau: <input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai. <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai. <input type="checkbox"/> Tik retkarčiais. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	
5. * Aš be priežasties baiminausi ar panikavau: <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai. <input type="checkbox"/> Taip, kartais. <input type="checkbox"/> Ne, nedažnai. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	10. * Man kildavo minčių apie savęs žalojimą: <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai. <input type="checkbox"/> Kartais. <input type="checkbox"/> Beveik niekada. <input type="checkbox"/> Niekada.	

Atsakymams priskiriami balai 0, 1, 2 ir 3 rodo simptomų sunkumą. Klausimų, pažymėtų žvaigždute*, atsakymų balai skaičiuojami atvirkščiai (t. y. 3, 2, 1, 0). Bendra balų suma skaičiuojama sumuojant visų 10 atsakymų balus.

• **0-9 balai:** gali būti, kad jaučiate kai kuriuos depresijos požymius, bet jie greičiausiai yra trumpalaikiai ir netrukdo kasdieniam gyvenimui. Tačiau jei jaučiate, kad depresijos požymiai nepraeina ilgiau nei savaitę ar dvi, rekomenduojame po kurio laiko atlikti papildomą įvertinimą.

• **10-11 balų:** tai rodo, kad jaučiate depresijos požymius, kurios sunkina Jūsų savijautą. Pakartotinai užpildykite klausimyną po 2 savaitių ir stebėkite savo savijautą. Jei surinksite 12 ar daugiau balų, kreipkitės pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.

• **12 ir daugiau balų:** kreipkitės pagalbos ar papildomos konsultacijos į psichikos sveikatos specialistus (psichologą ar psichiatrą).

• Jei į 10-tą klausimą atsakėte, kad jums yra kilę minčių žaloti save ar kūdikį (1, 2 arba 3 balai), tuomet, nepriklausomai nuo surinktų balų sumos, nedelsdama kreipkitės pagalbos į specialistus.

Kur ieškoti pagalbos?

- Centro poliklinikos Budinčio gydytojo tarnyboje skubi psichologinė pagalba teikiama darbo dienomis nuo 20.00 val. iki 7.00 val., o savaitgaliais ir šventinėmis dienomis – visą parą.
Tel. +370 5 252 7218.
- Centro poliklinikos Psichikos sveikatos klinika I-V nuo 7.00 val. iki 20.00 val.
Tel. +370 5 265 8564.
- Centro poliklinikos Psichiatrijos dienos stacionaras. I-V nuo 8.00 val. iki 16.00 val.
Tel. +370 5 213 9373.

Emocinė pagalba

- Tėvų linija – psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams.
Tel. 8 800 90012 I-V 9–13 val. ir 17–21 val., tevulinija.lt.
- Pagalbos moterims linija – emocinė pagalba moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus.
Tel. 8 800 66366 visą parą, pagalbosmoterimslinija.lt.
- Mamos linija – anoniminė emocinė parama el. laiškais, skirta mamoms, išgyvenančioms motinystės melancholiją: laiskaimamai@mamoslinija.lt, mamoslinija.lt.
- Ankstųjų pagalbų linija – parama ir pagalba šeimoms, susilaukusioms neišnešiotu naujagimio. Tel. +370 612 03800 visą parą, ankstukai.lt.
- Neišnešiotųjų pagalbų linija – paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms neišnešiotu naujagimio. Tel. +370 699 80008, padeduaugti.lt.

Kitų emocinės pagalbos linijų kontaktus rasite čia: <https://pagalbasau.lt/gaukpagalba> . tel. 1815 I-V 8–20 val., www.kriziukomanda.lt.

Specializuota pagalba

- Krizinio nėštumo centras – kompleksinė, tęstinė pagalba patiriant su nėštumu susijusias krizes. Tel. 8 603 57912, neplanuotasnestumas.lt.
- Asociacija „Gandras“ – kompleksinė psichosocialinė ir socialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio, kudikionetektis.lt.
- „Tu esi“ – informacija nutikus savižudybės krizei ir ieškant pagalbos sau ar kitam, tuesi.lt.
- Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai – nemokama ir konfidenciali pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje. Kiekvienoje savivaldybėje, tel. 8 700 55516, specializuotospagalboscentras.lt.
- „Caritas“ motinos ir vaiko globos namai – savitarpio pagalbos paslaugos ir ilgalaikis prieglobstis mamoms iš visos Lietuvos, jei laukiasi arba augina vaikus. Odminių g. 12, Vilnius, tel. +370 5 2121653, vilnius.caritas.lt.

Iniciatyvos šeimoms

- Dulų asociacija – individuali emocinė ir fizinė pagalba moterims ir šeimoms nėštumo, gimdymo metu ir po gimdymo, dula.lt.
- „Drauge“ – savanorių ilgalaikė emocinė parama tėvams, turintiems nepilnamečių vaikų ar jų besilaukiantiems ir šiuo metu išgyvenantiems sunkų etapą, programadrauge.lt.
- „Mama mums rūpi“ – depresijos po gimdymo prevencija, informacija, paskaitos, mamų bendruomenių kontaktai visoje Lietuvoje, mamamumsrupi.lt.
- „Namų mama“ – nemokama mamų bendruomenė visoje Lietuvoje, namumama.lt.
- „Galių dėžutė“ – informacija tėvams, kurių šeimoje gimė ypatingas vaikas, galiudezute.lt.
- Nėštumo kalendorius – atmintinių leidiniai nėščiosioms ir tėvams, nestumokalendaris.lt.
- „Kalba mamos“ – tinklalaidės apie motinystę, mamų bendruomenė, kalbamamos.lt.

Nemokama specialistų pagalba

- Visuomenės sveikatos biurai – psichologinę sveikatą stiprinantys grupiniai užsiėmimai, savitarpio paramos grupės, nemokamos anoniminės psichologo konsultacijos visose savivaldybėse.
- Psichikos sveikatos centrai – medicinos psichologo, psichiatro konsultacijos, diagnostika visose savivaldybėse. Nemokamai (draustiems asmenims), be siuntimo. Kontaktai: pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis.
- Bendruomeniniai šeimos namai – kompleksinės paslaugos šeimai visose savivaldybėse: individualios ir grupinės psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos, savitarpio pagalbos grupės, tėvystės mokymai, šeimos mediacija, šeimos konsultavimas asmens (šeimos) namuose ir kt. Kontaktai: metodiniscentras.lt/kompleksines-paslaugos.
- Mobilios krizių įveikimo komandos, esant psichologinei krizei šeimoje ar organizacijoje, konsultacinė pagalba telefonu, prireikus psichologų komandos pagalba – vietoje tel. 1815 I-V 8–20 val., kriziukomanda.lt.
- Būtinoji pagalba. Esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, skambinti 112 arba vykti į ligoninės priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kur bus suteikta būtinoji pagalba.