

Questionario per la valutazione del rischio di sviluppare depressione post-partum

Gent.ma Signora,

Congratulazioni per la sua gravidanza o per la nascita del/della suo/a bambino/a!

Se nei giorni successivi alla nascita dovesse provare tristezza, immotivate crisi di pianto, ansie non si allarmi, perché l'improvviso riequilibrio ormonale determina un cambiamento dello stato dell'umore. Questo stato viene definito "**malinconia delle mamme**". Il più delle volte questi sintomi scompaiono in 3-4 giorni, ma in alcuni casi peggiorano fino ad uno **stato depressivo**. In questi casi è importante un intervento precoce e tempestivo che le garantirà un'esperienza di maternità più serena.

Per questo ho deciso di proporle il seguente **questionario**¹ internazionalmente validato negli ultimi trent'anni da innumerevoli studi: esso serve **per individuare le donne che si trovano in una condizione di maggiore fragilità** e che sono più a rischio di sviluppare una depressione.

La prego pertanto di impiegare qualche minuto del suo tempo per rispondere alle seguenti 10 domande pensando agli ultimi sette giorni; seguiranno poi 14 domande del "Questionario parte 2" riferite alla sua storia personale. **La prego di essere sincera** nella compilazione poiché non si tratta di esprimere giudizi o di una valutazione ma semplicemente di **poterle offrire un aiuto** da parte dei servizi ospedalieri e territoriali dedicati, **utile a lei, a suo/a figlio/a ed alla sua famiglia**.

Compilando il presente questionario, Lei esprime il suo consenso affinché i suoi dati personali siano conosciuti dalla Dottoressa Dolcetta Capuzzo Anna nell'ottica di prevenire o identificare precocemente la depressione post-partum. I suoi dati personali potranno essere comunicati ad altri professionisti solo se essi saranno eventualmente chiamati a svolgere azioni per lei di aiuto e di assistenza.

Nome (in stampatello) _____ Cognome (in stampatello) _____

Firma per accettazione _____

I dati non nominativi (ossia riportati in forma anonima) potranno essere utilizzati anche per valutare la rete assistenziale attualmente disponibile.

Firma per accettazione _____

1: *Edinburgh Postnatal Depression Scale*, Cox, J.L., 1986. *Postnatal Depression: A Guide for Health Professionals*. Churchill Livingstone, Edinburgh, UK.

Questionario parte 1 (EPDS, Edinburg Postnatal Depression Scale)

Metta una crocetta sulla risposta che sente più vicina al suo stato d'animo **negli ultimi 7 giorni:**

1) Sono stata capace di ridere e di vedere il lato buffo delle cose:

- a) Come facevo sempre
- b) Adesso, non proprio come al solito
- c) Adesso, decisamente un po' meno del solito
- d) Per niente

2) Ho guardato con gioia alle cose future:

- a) Come ho sempre fatto
- b) Un po' meno di quanto ero abituata a fare
- c) Decisamente meno di quanto ero abituata a fare
- d) Quasi per nulla

3) Mi sono incolpata senza motivo quando le cose andavano male:

- a) Sì, il più delle volte
- b) Sì, qualche volta
- c) Non molto spesso
- d) No, mai

4) Sono stata preoccupata o in ansia senza un valido motivo:

- a) No, per niente
- b) Quasi mai
- c) Sì, qualche volta
- d) Sì, molto spesso

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

- a) Sì, moltissimi
- b) Sì, qualche volta
- c) No, non molti
- d) No, per niente

6) Mi sentivo sommersa dalle cose:

- a) Sì, il più delle volte non sono stata per niente capace di far fronte alle cose
- b) Sì, qualche volta non sono stata capace di far fronte alle cose bene come al solito
- c) No, il più delle volte ho fatto fronte alle cose bene
- d) No, sono riuscita a fronteggiare le situazioni bene come sempre

7) Sono stata così infelice che ho avuto difficoltà a dormire:

- a) Sì, il più delle volte
- b) Sì, abbastanza spesso
- c) Non molto spesso
- d) No, per nulla

8) Mi sono sentita triste o infelice:

- a) Sì, il più delle volte
- b) Sì, abbastanza spesso
- c) Non molto spesso
- d) No, per nulla

9) Sono stata così infelice che ho perfino pianto:

- a) Sì, il più delle volte
- b) Sì, abbastanza spesso
- c) Solo di tanto in tanto
- d) No, mai

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

- a) Sì, molto spesso
- b) Qualche volta
- c) Quasi mai
- d) Mai

Questionario parte 2

11) Ha mai sofferto di disturbi psicologici o psichici?

- a) No
- b) Sì

12) Se ha già avuto altre gravidanze, ne ha sofferto nelle precedenti gravidanze?

- a) No
- b) Sì

13) Ha mai assunto farmaci per l'ansia la tristezza o i disturbi psicologici, riuscire a dormire, rilassarsi calmare le sue ansie?

- a) No
- b) Sì

14) Ha mai fatto uso di sostanze come cannabis, marijuana, eroina, cocaina, anfetamine?

- a) No
- b) Sì

15) Le è mai capitato di bere troppo fino anche a star male?

- a) No
- b) Sì

16) Se sì, una sola volta, o più frequentemente?

- a) Una sola volta
- b) Più frequentemente

17) Durante o prima della gravidanza, le è capitato di sentirsi preoccupata, ansiosa, avere delle crisi acute di ansia o panico, di non riuscire ad affrontare le cose, anche senza una valida ragione?

- a) No
- b) Sì

18) Se ha già avuto altre gravidanze, durante la sua precedente gravidanza e dopo il parto, le è capitato di sentirti triste, infelice, di piangere apparentemente senza ragione, di sentirsi senza speranza verso il futuro, piena di sensi di colpa, come se non riuscissi più a fare niente (per un periodo di più di 4 giorni consecutivi)

- a) No
- b) Sì

19) Ha mai vissuto sulla sua pelle episodi di violenza anche solo psicologica?

- a) No
- b) Sì

20) Se sì, molto tempo fa o da non molto?

- a) Molto tempo fa
- b) Da non molto

21) Durante la gravidanza c'è stato un lutto di una persona per lei molto importante?

- a) No
- b) Sì

22) Di recente sono successi degli eventi molto gravi o eccezionali che l'hanno fatta sentire molto stressata?

- a) No
- b) Sì

23) Quando tornerà a casa dopo la dimissione crede ci potranno essere delle difficoltà economiche, organizzative, o nel pianificare la tua vita?

- a) No
- b) Sì

24) Si sente sola?

- a) No
- b) Sì