



Vastaajan nimi	Henkilötunnus
----------------	---------------

Ole hyvä ja merkitse rastilla seuraavissa kysymyksissä se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämänhetkisiä tuntemuksiasi.

### ***Viimeisten seitsemän päivän aikana.....***

#### **1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen**

- 1. Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 2. En aivan yhtä paljon kuin ennen
- 3. Selvästi vähemmän kuin ennen
- 4. En ollenkaan

#### **2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia**

- 1. Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 2. Hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- 3. Selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- 4. Tuskin lainkaan

#### **3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan**

- 1. Kyllä, useimmiten
- 2. Kyllä, joskus
- 3. En kovin usein
- 4. En koskaan

#### **4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä**

- 1. Ei, en ollenkaan
- 2. Tuskin koskaan
- 3. Kyllä, joskus
- 4. Kyllä, hyvin usein

#### **5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä**

- 1. Kyllä, aika paljon
- 2. Kyllä, joskus
- 3. Ei, en paljoakaan
- 4. Ei, en ollenkaan

#### **6. Asiat kasautuvat päälleni**

- 1. Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan
- 2. Kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3. Ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
- 4. Ei, olen selviytynyt yhtä hyvin kuin aina ennenkin

\*) Edinburgh Postnatal Depression Scale, Mielialalomake synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseksi



**7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia**

- 1. Kyllä, useimmiten
- 2. Kyllä, toisinaan
- 3. Ei, en kovin usein
- 4. Ei, en ollenkaan

**8. Olen tuntenut oloni surulliseksi ja kurjaksi**

- 1. Kyllä, useimmiten
- 2. Kyllä, melko usein
- 3. En, kovin usein
- 4. Ei, en ollenkaan

**9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt**

- 1. Kyllä, useimmiten
- 2. Kyllä, melko usein
- 3. Vain silloin tällöin
- 4. Ei, en koskaan

**10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni**

- 1. Kyllä, melko usein
- 2. Joskus
- 3. Tuskin koskaan
- 4. Ei koskaan

Vastaajan allekirjoitus