



Dok.nr. 2022-104540

Børne- og Familiecentret

Odder Kommune

Sundhedsplejen

Gotland-skalaen – fødselsdepression hos fædre

Har du selv eller har andre i løbet af den sidste måned bemærket, at du opfører dig anderledes, end nu plejer og i givet fald på hvilken måde.

0 point = slet ikke

1 point = til en vis grad

2 point = Passer meget godt

3 point = i høj grad

	Point
1. Lavere stresstærskel/mere stresset end du plejer	
2. Mere aggressiv, udadreagerende, besvær med selvkontrol	
3. Følelse af udbrændthed og tomhed	
4. Konstant, uforklarlig træthed	
5. Mere irriteret, rastløs og frustreret	
6. Besvær med at træffe almindelige beslutninger i hverdagen	
7. Søvnforstyrrelser: sover for meget/for lidt/uroligt, besvær med at falde i søvn/vågner tidligt	
8. Især om morgenen at have en følelse af uro/ængstelse/ubehag	
9. Overforbrug af alkohol og piller for at opnå en beroligende og afslappende virkning, At du er overaktiv, eller at du afreagerer ved at arbejde hårdt og rastløst, jogge eller dyrke anden form for idræt, spise for meget eller for lidt.	
10. Føler du, at din opførsel er ændret på en sådan måde, at hverken du selv eller andre kan genkende dig, og er du svær at have med at gøre?	
11. Har du følt dig eller har andre opfatter dig som dystert, negativ eller præget af håbløshed, hvor alt ser sort ud?	
12. Har du selv eller andre bemærket, at du har større tendens til selvmedlidenhed, til at være klagende eller virke "ynkelig"?	
13. Er der i din biologiske familie tendens til misbrug, depression/nedtrykthed, forsøg på selvmord eller tilbøjelighed til en adfærd, der indebærer fare?	
Point i alt	

0 – 13 point Ingen tegn på depression

14-26 point Depression er mulig. Samtalebehandling og evt. medicin kan være påkrævet

27-39 point Tydelige tegn på depression. Samtalebehandling og medicin er klart påkrævet