

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Türk)

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Yakın bir zamanda bebeğiniz oldu ve şimdi biz, kendinizi nasıl hissettiğinizi öğrenmek istiyoruz. Lütfen, yalnızca bugün değil, fakat son 7 gün içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadenin altını çiziniz, aşağıdaki örnekte gösterildiği gibi:

Son 7 gündür...

Makas

- | | |
|--|---|
| 1. ... gülebiliyor ve olayların komik tarafını görebiliyorum | |
| <input type="checkbox"/> her zaman olduğu kadar | 0 |
| <input type="checkbox"/> artık pek o kadar değil | 1 |
| <input type="checkbox"/> artık kesinlikle o kadar değil | 2 |
| <input type="checkbox"/> artık hiç değil | 3 |
| 2. ... geleceğe hevesle bakıyorum | |
| <input type="checkbox"/> her zaman olduğu kadar | 0 |
| <input type="checkbox"/> her zamankinden biraz daha az | 1 |
| <input type="checkbox"/> her zamankinden kesinlikle daha az | 2 |
| <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | 3 |
| 3. ... birşeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum | |
| <input type="checkbox"/> evet, çoğu zaman | 3 |
| <input type="checkbox"/> evet, bazen | 2 |
| <input type="checkbox"/> çok sık değil | 1 |
| <input type="checkbox"/> hayır, hiçbir zaman | 0 |
| 4. ... nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum | |
| <input type="checkbox"/> hayır, hiçbir zaman | 0 |
| <input type="checkbox"/> çok seyrek | 1 |
| <input type="checkbox"/> evet, bazen | 2 |
| <input type="checkbox"/> evet, çoğu zaman | 3 |
| 5. ... iyi bir nedeni olmadığı halde, korkuyor ya da paniğe kapılıyorum | |
| <input type="checkbox"/> evet, çoğu zaman | 3 |
| <input type="checkbox"/> evet, bazen | 2 |
| <input type="checkbox"/> hayır, çok sık değil | 1 |
| <input type="checkbox"/> hayır, hiçbir zaman | 0 |
| 6. ... her şey giderek sırtıma yükleniyor | |
| <input type="checkbox"/> evet, çoğu zaman hiç başa çıkamıyorum | 3 |
| <input type="checkbox"/> evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum | 2 |
| <input type="checkbox"/> hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkıyorum | 1 |
| <input type="checkbox"/> hayır, her zamanki gibi başa çıkıyorum | 0 |
| 7. ... öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum | |
| <input type="checkbox"/> evet, çoğu zaman | 3 |
| <input type="checkbox"/> evet, bazen | 2 |
| <input type="checkbox"/> çok sık değil | 1 |
| <input type="checkbox"/> hayır, hiçbir zaman | 0 |
| 8. ... kendimi üzüntülü ya da çok kötü hissediyorum | |
| <input type="checkbox"/> evet, çoğu zaman | 3 |
| <input type="checkbox"/> evet, oldukça sık | 2 |
| <input type="checkbox"/> çok sık değil | 1 |
| <input type="checkbox"/> hayır, hiçbir zaman | 0 |
| 9. ... öylesine mutsuzum ki ağlıyorum | |
| <input type="checkbox"/> evet, çoğu zaman | 3 |
| <input type="checkbox"/> evet, oldukça sık | 2 |
| <input type="checkbox"/> çok seyrek | 1 |
| <input type="checkbox"/> hayır, asla | 0 |
| 10. ... kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu | |
| <input type="checkbox"/> evet, oldukça sık | 3 |
| <input type="checkbox"/> bazen | 2 |
| <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | 1 |
| <input type="checkbox"/> asla | 0 |

Birlikte noktaları sayın. Toplam puanın 13 veya daha yüksek olması durumunda, daha ayrıntılı açıklama için bir uzmana başvurun.

© Engindeniz, A.N., Küey, L., & Kültür, S. (1996). Turkish version of the Edinburgh Postpartum Depression Scale. Reliability and validity study. Spring Symposiums I book. Psychiatric Organization of Turkey, Ankara.