

Edinburgh Postnatal Depressions Scale EPDS (Farsi/not validated)*

سنجش افسردگی پس از زایمان به روش ادینبورگ

نام و نام خانوادگی: _____ تاریخ: _____

چه احساسی دارید؟

باین دلیل که شما به تازگی زایمان نموده اید، ما علاقه‌مندیم بدانیم در حال حاضر چه احساسی دارید. لطفاً زیر جوابی را که نمایش دهنده احساس شما، نه فقط در حال حاضر بلکه در هفت روز گذشته می باشد، خط بکشید. این يك نمونه از سئوالها است که جواب داده شده است:

من احساس شادی کرده ام:

بله، اکثر اوقات

بله، گاهی اوقات

خیر، نه زیاد

خیر، ابداً

که بدین معنی است: " من در طول هفته گذشته گاهی اوقات احساس خوشحالی کرده ام"

لطفاً باقی سئوالات را به همین طریق کامل نمایند.

در هفت روز گذشته:

1 - توانستم بخندم و طنز را در مسائل به بینم:

بهمان اندازه که همیشه می توانستم

در حال حاضر نه چندان

بطور قطع در حال حاضر نمی توانم

ابداً

2 - با لذت در انتظار اتفاقات روزمره بوده ام:

بهمان اندازه که همیشه لذت می بردم

تقریباً کمتر از آنچه عادت داشتم

مطمئناً کمتر از گذشته

ابداً

3 - وقتی که مسائل بدرستی پیش نمیروند خودم را سرزنش کرده ام:

بله، اکثر اوقات

بله، گاهی اوقات

در اکثر اوقات، خیر

خیر، هرگز

(لطفاً به سئوالات 4 - 10 در پشت این صفحه پاسخ دهید)

Edinburgh Postnatal Depression Scale translated by the Government of Western Australia Department of Health

*Source: The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786.

4 - بدون دلیل نگران و مضطرب بوده ام:

خیر، ایدا
خیلی بندرت
بله، گاهی اوقات
بله، اغلب اوقات

5 - بدون دلیل خاص احساس ترس و وحشت کرده ام:

بله، خیلی زیاد
بله، گاهی اوقات
خیر، نه زیاد
خیر، ایدا

6 - مسائل بر من غلبه میکنند:

بله، اکثر اوقات نتوانسته ام با مسائل بخوبی مواجه شوم
بله، گاهی اوقات نتوانسته ام مانند سابق با مسائل برخورد نمایم
خیر، اغلب اوقات بخوبی توانسته ام از عهده مسائل بر آیم
خیر، مانند همیشه با مسائل کنار آمده ام

7 - بله، اکثر اوقات افسردگی من بقدری شدید بوده که باعث بیخوابی شده است:

بله، اغلب
خیر، خیلی بندرت
خیر، ایدا

8 - من احساس غم و بیچاره گی کرده ام :

بله، اکثر اوقات
بله، اغلب
اکثرا خیر
خیر، ایدا

9 - میزان غم و اندوه ام آنقدر زیاد بوده که گریه کرده ام :

بله، اکثر اوقات
بله اغلب
فقط گاهی اوقات
خیر، هرگز

10 - فکر صدمه زدن بخودم به مغزم خطور کرده است :

اغلب اوقات
گاهی اوقات
خیلی بندرت
هرگز

Edinburgh Postnatal Depression Scale translated by the Government of Western Australia Department of Health

*Source: The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786.