The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

گونه ايراني

از آنجا که شما حامله هستيد يا تازه بچه دار شده ايد ، مي خواهيم بدانيم شما چه احساسي داريد. لطفاً جمله اي را که به احساس شما نه تنها در حال حاضر بلکه در ۷ روز گذشته نزديکتر است علامت بزنيد .

۱. من مي توانم بخندم و جنبه هاي خنـده دار چيزهـا را ببينم.
- ☐ مثل هميشه
- ☐ نه مثل هميشه
- ☐ قطعاً نه مثل هميشه
- ☐ اصلاً

۲ . من هميشه منتظر وقايع شادي آور هستم.
- ☐ مثل هميشه
- ☐ کمي کمتر از هميشه
- ☐ خيلي کمتر از هميشه
- ☐ اصلاً

۳. وقتي چيز ها بر وفق مرادم نيست بي دليـل خـودم را سرزنش مي کنم.
- ☐ بيشتر اوقات
- ☐ گاهي اوقات
- ☐ کمي از اوقات
- ☐ اصلاً

۴. بدون دليل موجه مضطرب و نگران هستم.
- ☐ اصلاً
- ☐ بندرت
- ☐ گاهي اوقات
- ☐ بيشتر اوقات

۵. بدون دليل خوبي احساس ترس و وحشت دارم.
- ☐ بيشتر اوقات
- ☐ گاهي اوقات
- ☐ کمي از اوقات
- ☐ اصلاً

۶ . مسائل و مشکلات بيش از حد توان من هستند.
- ☐ بيشتر اوقات نمي توانم با مشکلات بسازم.
- ☐گاهي اوقات نمي توانم با مشکلات بسازم.
- ☐ بيشتر اوقات به خوبي با مشکلات مي سازم.
- ☐ مثل هميشه به خوبي با مشکلات مي سازم.

۷ .آنقدرغمگين هستم که به سختي مي توانم بخوابم.
- ☐ بيشتر اوقات
- ☐ گاهي اوقات
- ☐ کمي از اوقات
- ☐ اصلاً

۸ . من احساس غم و درماندگي مي کنم.
- ☐ بيشتر اوقات
- ☐ گاهي اوقات
- ☐ کمي از اوقات
- ☐ اصلاً

۹. از شدت ناراحتي گريه مي کنم.
- ☐ بيشتر اوقات
- ☐ گاهي اوقات
- ☐ بندرت
- ☐ هرگز

۱۰. فکر خود کشي به ذهنم مي آيد.
- ☐ بيشتر اوقات
- ☐ گاهي اوقات
- ☐ بندرت
- ☐ هرگز

© استفاه از ايـن پرسـشنامه در پـژوهش هـاي علمـي منـوط بـه کـسب اجـازه کتبـي از دکتـر علـي منتظـري (پژوهـشکده علـوم بهداشتي جهاد دانشگاهي) يا بهناز ترکان (دانشکده پرستاري و مامايي دانشگاه آزاد اسلامي خوراسگان) است.

پديد آورندگان :

Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. Br J Psychiatry 1987; 150: 782-786.