



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – TURKISH)

Full name: _____ Date : _____

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:

Mutlu hissettim:

Evet, çoğu zaman

Evet, zaman zaman

Hayır, çok mutlu hissetmedim

Hayır, hiç mutlu hissetmedim

Bunun anlamı şu olacak: “Son bir hafta içinde kendimi ara sıra mutlu hissettim.”

Lütfen diğer soruları da aynı şekilde cevaplandırınız.

Son 7 gündür

1. Gülebiliyor ve olayların komik tarafını görebiliyorum.
Her zaman olduğu kadar
Artık pek o kadar değil
Artık kesinlikle o kadar değil
Artık hiç değil
2. Geleceğe hevesle bakıyorum.
Her zaman olduğu kadar
Her zamankinden biraz daha az
Her zamankinden kesinlikle daha az
Hemen hemen hiç
3. Birşeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum.
Evet, çoğu zaman
Evet, bazen
Çok sık değil
Hayır, hiçbir zaman
4. Nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum.
Hayır, hiçbir zaman
Çok seyrek
Evet, bazen
Evet, çoğu zaman

5. İyi bir nedeni olmadığı halde, korkuyor ya da paniğe kapılıyorum.

- Evet, çoğu zaman
- Evet, bazen
- Hayır, çok sık değil
- Hayır, hiçbir zaman

6. Her şey giderek sırtıma yükleniyor.

- Evet, çoğu zaman hiç başa çıkamıyorum
- Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum
- Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkıyorum
- Hayır, her zamanki gibi başa çıkıyorum

7. Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum.

- Evet, çoğu zaman
- Evet, bazen
- Çok sık değil
- Hayır, hiçbir zaman

8. Kendimi üzüntülü ya da çok kötü hissediyorum.

- Evet, çoğu zaman
- Evet, oldukça sık
- Çok sık değil
- Hayır, hiçbir zaman

9. Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum.

- Evet, çoğu zaman
- Evet, oldukça sık
- Çok seyrek
- Hayır, asla

10. Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu.

- Evet, oldukça sık
- Bazen
- Hemen hemen hiç
- Asla