



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – VIETNAMESE)

Họ tên: _____ Ngày : _____

Bạn cảm thấy thế nào?

Vì bạn vừa sinh cháu bé, nên chúng tôi muốn biết bạn cảm thấy thế nào. Xin gạch dưới câu trả lời nào phù hợp nhất với cảm giác của bạn trong 7 ngày qua, không phải chỉ hôm nay mà thôi. Sau đây là một thí dụ của câu trả lời:

Bạn có cảm thấy vui vẻ không?:

Vâng, rất thường xuyên

Vâng, thỉnh thoảng

Không, không được vui lắm

Không, không vui gì cả

Câu trả lời trên có nghĩa là: “Thỉnh thoảng tôi cảm thấy vui vẻ trong suốt tuần qua”.

Xin bạn trả lời những câu hỏi dưới đây theo cách chỉ dẫn trên.

Trong 7 ngày qua

1. Bạn vẫn có thể cười và thấy được phần hài hước của những chuyện khôi hài không?
Vẫn như trước
Bây giờ ít hơn trước
Chắc chắn là ít hơn trước
Không bao giờ như trước
2. Bạn có nhìn vào tương lai với niềm hân hoan/ vui vẻ không?:
Vẫn như trước
Ít hơn trước
Chắc chắn là ít hơn trước
Gần như không có
3. Bạn có tự đổ lỗi cho chính mình một cách quá đáng khi chuyện xảy ra không được như ý không?:
Rất thường xuyên
Thỉnh thoảng
Rất hiếm
Không bao giờ
4. Bạn có cảm thấy không yên tâm hay lo sợ một cách vô lý không?:
Không bao giờ
Rất hiếm
Thỉnh thoảng
Rất thường xuyên

5. Bạn có cảm thấy sợ sệt hay hoảng hốt một cách vô lý không?:
Vâng, nhiều lắm
Vâng, đôi khi.
Không, rất hiếm
Không khi nào.
6. Bạn có cảm thấy mọi việc xảy ra đều quá sức chịu đựng của mình hay không?:
Vâng, thường xuyên tôi không thể giải quyết được bất cứ việc gì
Vâng, thỉnh thoảng tôi không thể giải quyết được công việc như bình thường
Không, thường xuyên tôi cũng có thể giải quyết được công việc như bình thường
Không, tôi luôn luôn giải quyết công việc như bình thường
7. Bạn có cảm giác buồn đến mức khó ngủ không?:
Vâng, rất thường xuyên.
Vâng, thỉnh thoảng.
Không thường lắm.
Không khi nào.
8. Bạn có cảm thấy buồn hay khổ sở không?:
Vâng, rất thường xuyên.
Vâng, thỉnh thoảng.
Không thường lắm.
Không khi nào.
9. Bạn có quá u buồn đến độ thường hay khóc không?:
Vâng, hầu như lúc nào cũng vậy.
Vâng, rất thường.
Không, không thường lắm.
Không khi nào.
10. Bạn có bao giờ có ý nghĩ tự tử không?:
Vâng, rất thường.
Đôi khi.
Rất ít khi.
Không khi nào.

Xin cảm ơn bạn.