



Version 2005-01



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – AFAAN OROMO)

Full name: _____ Date : _____

Maaltuu sitti dhaga'amaa jira?

Dhiheenya kana mucaa da'uu kee irraa kan ka'e amma maaltuu akka sitti dhaga'amaa jiru baruu barbaanna. Maaloo kan har'a sitti dhaga'ame qofa osoo hintaane, guyyaa 7 darban keessa kan sitti dhaga'amaa ture deebii ibsuu danda'u yokaan ammoo kan itti dhihaatu jala muti. Fakeenyi armaan gadii akkaata deebichi itti guutamu agarsiisa.

Ani gammadaan jira:

Eyyee, yeroo hedduu nan gammada
Eyyee, yeroo tokko-tokko nan gammada
Lakkii, yeroo hedduu miti hingammadu
Lakkii, yeroo tokkoyyuu hingammadu.

Kana jechuun: 'torban darbe keessa yeroo tokko tokko gammadaan turee jechuudha'

Maaloo gaaffilee kaanis akkataadhuma fakkeenya kanaan guuti.

Guyyaa 7 darbaan keessatti

1. Kolfuu fi waan nama kofalchiisan arguu danda'eera:
Hanguman yeroo kaan godhuu danda'u
Hanga yeroo kaanii gochuu hindanda'u
Amma yeroo hedduu hinkolfu
Amma tasumaa hinkolfu
2. Gammachuudhanin waan tokko-tokko gara fuul-duraatti ilaalaa jira:
Hangumaan duraan godhaa ture
Kanaan duraan godhu irraa gadi
Kan duraanii irraa haalan gadi
Tasuma akkas hingodhu
3. Yeroo waan tokko tokko karaa irraa ka'atan gar-maleen of balaaleffadha:
Eyyee, yeroo hedduu
Eyyee, yeroo tokko-tokko
Lakkii, yeroo hedduu miti
Lakkii, tasumaa akkana hingodhu
4. Sababa gahoo/amansiisoo hintaaneeffin yeroo hedduu cinqama:
Lakkii, tasayyuu akkana hingodhu
Hedduu akkas godhee hinbeeku
Eyyee, yeroo tokko-tokko
Eyyee, yeroo hedduu

(Maaloo gaaffilee 5-10 dugda qoola kana irra jiran deebisi)

5. Sodaanii fi naasuun sababa gahoo/amansiisoo malee natti dhaga'amu:
Eyyee, yeroo hedduu
Eyyee, yeroo tokko-tokko
Lakkii, yeroo hedduu miti
Lakkii, tasayyuu natti hindhaga'aman
6. Waanni marti na yaaddeesu:
Eyyee, yeroo hedduu irraa dandamachuu hindandeenye
Eyyee, yeroo tokko-tokko akka duri kiyyaatti irraa dandamachuu hindandeenye
Lakkii, yeroo hedduu akkuma duraanii kiyyaatti garrii godheen dandamamachaa jira
Lakiii, akkuma duraanii kiyyaatti garii godhee dandamachaan jira
7. Gar-malee gammachuu qabaachaa waanan hinjirreef irriba rafuu irratti rakkina qabaachaan jira:
Eyyee, yeroo hedduu
Eyyee, irra deddeebi'ee
Yeroo hedduu miti
Lakkii, tasa akkasi ta'ee hinbeeku
8. Gaddi yokaan ammoo yaadni samuu nama rakku natti dhaga'amaa jira:
Eyyee, yeroo hedduu
Eyyee, irra deddeebi'ee
Yeroo hedduu miti
Lakkii, tasa akkas godhee hinbeeku
9. Waanaan gammachuu qabaachaa hinjirreef na boosisaa jira:
Eyyee, yeroo hedduu
Eyyee, irra deddeebi'ee
Yeroo tokko-tokko qofa
Lakki, tasa akkas godhee hinbeeku
10. Yaadni 'ofi-miidhi' naan jedhu natti dhaga'amaa jira
Eyyee, irra deddeebi'ee
Yeroo tokko-tokko
hedduu miti
Ta'ee hinbeeku