



Version 2005-01



## THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – FARSI/PERSIAN)

### سنجش افسردگی پس از زایمان ه روش دینبورگ

نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

#### چه احساسی دارید؟

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

من احساس شادی کرده ام:  
بله، اکثر اوقات  
بله، گاهی اوقات  
یر، نه زیاد  
یر، ابدا

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

لطفا باقی سنوالات را به همین طریق کامل نم نید.

#### 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  
ابدا

2 - با لذت در انتظار اتفاقات روزمره بوده ام :  
بهمان اندازه که همیشه لذت می بردم  
تقریبا کمتر از آنچه عادت داشتم  
مطمئنا کمتر از گذشته  
ابدا

3 - وقتی که مسائل بدرستی پیش نمیروند خودم را سرزنش کرده ام:  
بله، اکثر اوقات  
بله، گاهی اوقات  
در اکثر اوقات، خیر  
خیر، هرگز

( لطفا به سنوالات 4 - 10 در پشت این صفحه پاسخ دهید )

4 - بدون دلیل نگران و مضطرب بوده ام:

خیر، ابدا  
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، ابدا

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، ابدا

8 - من احساس غم و بیچاره گی کرده ام :

بله، اکثر اوقات  
بله، اغلب  
اکثرا خیر  
خیر، ابدا

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