



Version 2005-01



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – FILIPINO/TAGALOG)

Buong Pangalan: _____ **Petsa :** _____

Kumusta na ang iyong pakiramdam?

Sa dahilang ikaw ay nanganak kamakailan lamang, nais naming malaman kung ano ang iyong pakiramdam sa ngayon. Mangyari lamang na guhitan ang sagot na pinakamalapit sa iyong naramdaman sa nakaraang 7 araw, hindi lamang ang iyong nararamdaman sa ngayon. Narito ang isang halimbawa, na nasagutan na:

Ako ay nakaramdam ng kaligayahan:

Oo, kadalasan

Oo, minsan

Hindi, hindi gaano

Hindi, hindi ni minsan

Nangangahulugan ito na: ‘Minsan ako ay nakaramdam ng kaligayan sa nakaraang linggo.’

Mangyari lamang na kumpletohin ang iba pang mga katanungan sa parehong paraan.

Sa nakaraang 7 araw

1. Nagawa kong tumawa at nakita ko ang nakakatuwang bahagi ng mga bagay:

Kasing dalas ng palagi kong ginagawa

Hindi na gaano kadalas sa ngayon

Talagang hindi na gaano kadalas sa ngayon

Hindi ni minsan

2. Umaasa ako na masisiyahan sa mga bagay:

Kasing dalas ng dati kong ginagawa

Hindi na gaano kadalas katulad ng dati kong ginagawa

Talagang di na gaano kadalas katulad ng dati kong ginagawa

Bibihirang mangyari

3. Sinisi ko ang aking sarili kapag may mga maling bagay na nangyari:

Oo, kadalasan

Oo, minsan

Hindi gaanong madalas

Hindi, hindi kailanman

(Pakisagutan ang mga tanong(5-10) sa likod ng pahinang ito)

4. Nag-alala ako o nabalisa nang walang magandang kadahilanan:
Hindi, hindi ni minsan
Bibihirang mangyari
Oo, kung minsan
Oo, napakad alas
5. Nakaramdam ako ng takot o biglang pagkatakot nang walang magandang dahilan:
Oo, napakad alas
Oo, paminsan-minsan
Hindi, hindi gaanong madalas
Hindi, hindi ni minsan
6. Nahihirapan akong makayanan ang mga bagay:
Oo, kadalasan ay hindi ko nakakayanan ang mga bagay
Oo, paminsan-minsan ay hindi ko nakakayanan ang mga bagay nang kasing husay ng dati
Hindi, kadalasan ay nakayanan ko nang mahusay ang mga bagay
Hindi, nakakayanan ko ang mga bagay katulad ng palagian
7. Naging sobrang malungutin ako kaya nahirapan ako sa pagtulog:
Oo, kadalasan
Oo, napakad alas
Hindi gaanong madalas
Hindi, hindi kailanman
8. Nakaramdam ako ng lungkot at pagiging kahabag-habag:
Oo, kadalasan
Oo, napakad alas
Hindi gaanong madalas
Hindi, kailanma'y hindi
9. Naging malungutin ako na naging dahilan ng aking pag-iyak
Oo, kadalasan
Oo, napakad alas
Paminsan-minsan lamang
Hindi, kailanma'y hindi
10. Ang pag-iisip na saktan ang aking sarili ay nangyari sa akin:
Oo, napakad alas
Paminsan-minsan
Bibihirang mangyari
Hindi kailanman