



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – HINDI)

Full name: _____ Date : _____

आप कैसा महसूस कर रहीं हैं ?

आपके यहाँ कुछ दिनों पहले शिशु का जन्म हुआ है, हम यह जानना चाहते हैं कि अब आप कैसा महसूस कर रहीं हैं। पिछले एक हफ्ते के दौरान आपने जैसा अनुभव किया है, उस उत्तर को रेखांकित कीजिये, ना कि जैसा आप आज महसूस कर रहीं हैं।

यहाँ एक हल किया हुआ उदाहरण दिया है :

मैंने खुशी महसूस की है :

हाँ, अधिकांश समय

हाँ, कुछ समय

नहीं, अकसर नहीं

नहीं, कभी नहीं

इसका मतलब है : 'मैंने पिछले एक हफ्ते के दौरान कुछ समय के लिये खुशी महसूस की'

कृपया इसी प्रकार बाकी के प्रश्नों का जवाब दें।

पिछले सात दिनों के दौरान

- १। मैं हंस पायी हूँ और बातों का मजाकिया पहलू देख पायी हूँ :
जितना मैं सदैव करती आयी हूँ
अब उतना नहीं
निश्चित ही अब कम
बिलकुल नहीं
- २। मैं आने वाली बातों के प्रति खुशी महसूस करती हूँ :
जितना मैं पहले कर पायी थी
जितना पहले कर पाती थी उससे कम
निश्चित रूप से पहले से कम
बिलकुल नहीं के बराबर
- ३। कोई भी बात बिगड़ जाने पर मैं अनावश्यक रूप से अपने को दोषी मानती हूँ ;
हाँ, अधिकांश समय
हाँ, कुछ समय
अकसर नहीं
नहीं, बिलकुल नहीं
- ४। पर्याप्त कारण न होने पर भी मैं घबराहट या चिन्ता महसूस करती रहती हूँ :
नहीं, बिलकुल नहीं
शायद ही कभी
हाँ, कभी कभी
हाँ, अकसर ही

- ५। पर्याप्त कारण न होने पर भी मैं भयभीत या अत्यधिक घबराहट महसूस करती हूँ :
हाँ, काफी ज्यादा
हाँ, कभी कभी
नहीं, अधिक नहीं
नहीं, कभी नहीं
- ६। दिनचर्या के कार्य मुझे अपने उपर बहुत भारी बोझ मालूम पड़ते हैं ;
हाँ, अधिकांश समय मैं झेल नहीं पायी हूँ
हाँ, कभी कभी मैं पहले की तरह झेल नहीं पायी हूँ
नहीं अधिकांश समय मैं अच्छी तरह से झेल पायी हूँ
नहीं, मैं हमेशा की तरह ही झेल पायी हूँ
- ७। मैं इतना उदासी महसूस करती रही हूँ कि मुझे आसानी से नींद नहीं आती :
हाँ, अधिकांश समय
हाँ, कभी कभी
अकसर नहीं
नहीं, बिल्कुल नहीं
- ८। मेरा मन उदास या खिन्न रहता है :
हाँ, अधिकांश समय
हाँ, अकसर ही
अकसर नहीं
नहीं, कभी नहीं
- ९। मैं इतनी दुखी रही हूँ, कि रोती रहती हूँ :
हाँ, अधिकांश समय
हाँ, अकसर ही
केवल कभी कभी
नहीं, कभी नहीं
- १०। अपने आप को नुकसान (आत्म हत्या) पहुँचाने का ख्याल मुझे आया है :
हाँ, अकसर ही
कभी कभी
शायद ही कभी
कभी नहीं