



Version 2005-01



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – KHMER/CAMBODIAN)

ឈ្មោះ : _____ ថ្ងៃខែឆ្នាំ: _____

តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ?

ដោយសារអ្នកទើបនឹងសំរាលកូនរួច សូមអ្នករៀបរាប់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកក្នុងពេលឥឡូវនេះ។
សូមអ្នកកូសពីក្រោមចម្លើយណាមួយដែលត្រូវនឹងអារម្មណ៍របស់អ្នក ក្នុងកំឡុងពេល៧ថ្ងៃកន្លងមកនេះ
គឺមិនត្រឹមតែនៅថ្ងៃនេះទេ។ ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍មួយដែលគេបំពេញរួចហើយ។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ:

ចាស ស្ទើរតែរាល់ពេល

ចាស នៅពេលខ្លះៗ

ទេ មិនសូវទេ

ទេ អត់ទាល់តែសោះ

ចម្លើយនេះបានសេចក្តីថា ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយនៅពេលខ្លះក្នុងកំឡុងពេល៧ថ្ងៃកន្លងមកនេះ។
សូមបំពេញសំណួរដទៃទៀតតាមរបៀបនេះ។

ក្នុងរយៈពេល៧ថ្ងៃកន្លងមកនេះ

១- ខ្ញុំអាចលេងសើចបាន

ដូចធម្មតា

មិនសូវដូចពីមុនទេ

ប្រាកដជាមិនដូចពីមុនទេ

រកសើចមិនកើតទាល់តែសោះ

២- ខ្ញុំចង់បានការសប្បាយរីករាយអំពីអ្វីៗ

ដូចចិត្តដែលធ្លាប់ចង់បានពីមុន

មិនសូវបានដូចពីមុនទេ

ប្រាកដជាមិនបានដូចពីមុនទេ

សឹងតែគ្មានចិត្តចង់ទាល់តែសោះ

៣- ខ្ញុំបានថ្កោលទោសខ្លួនឯងពេលណាមានអ្វីខុស

ចាស ជារៀងៗ

ចាស ពេលខ្លះ

មិនញឹកញាប់ណាស់ទេ

ទេ មិនដែលសោះ

៤- ខ្ញុំបានខ្វល់ខ្វាយឬព្រួយបារម្ភដោយមិនសមហេតុផល

ទេ អត់ទាល់តែសោះ

សឹងតែគ្មានសោះ

ចាស ជួនកាល

ចាស ញឹកញាប់ណាស់

(សូមឆ្លើយទៅនឹងសំណួរទី៥ទៅទី១០នៅទំព័រម្ខាងទៀតនេះ)

- ៥ - ខ្ញុំបានភ័យខ្លាចឬស្ងួនស្នេដោយមិនសមហេតុផល
 - ចាស ញឹកញាប់ណាស់
 - ចាស ជួនកាល
 - ទេ មិនសូវទេ
 - ទេ អត់ទាល់តែសោះ

- ៦ - ខ្ញុំបានត្រូវបញ្ជាជិះជាន់ច្រើនហួស
 - ចាស ខ្ញុំច្រើនតែមិនអាចទប់ទល់បានសោះ
 - ចាស ជួនកាលខ្ញុំមិនអាចទប់ទល់បានដូចធម្មតាទេ
 - ទេ ខ្ញុំតែងតែទប់ទល់បានល្អដែរ
 - ទេ ខ្ញុំអាចទប់ទល់បានដូចធម្មតា

- ៧ - ខ្ញុំបានព្រួយចិត្តពេកទាល់តែដេកមិនបាន
 - ចាស សឹងតែគ្រប់ពេល
 - ចាស ញឹកញាប់ណាស់ដែរ
 - ទេ មិនសូវទេ
 - ទេ អត់ទាល់តែសោះ

- ៨ - ខ្ញុំបានមានការព្រួយឬវេទនាចិត្ត
 - ចាស គ្រប់ពេលវេលា
 - ចាស ញឹកញាប់ណាស់ដែរ
 - ទេ មិនសូវទេ
 - ទេ អត់ទាល់តែសោះ

- ៩ - ខ្ញុំបានព្រួយចិត្តពេកទាល់តែយំ
 - ចាស សឹងតែគ្រប់ពេលវេលា
 - ចាស ញឹកញាប់ណាស់ដែរ
 - ម្តងម្កាលប៉ុណ្ណោះ
 - ទេ អត់ទាល់តែសោះ

- ១០ - ខ្ញុំបានមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើអំពើហឹង្សាដល់ខ្លួនឯង
 - ចាស ញឹកញាប់ណាស់
 - ជួនកាល
 - សឹងតែគ្មានសោះ
 - មិនដែលសោះឡើយ