



Version 2005-01



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – BURMESE)

Full name: _____ **Date :** _____

စိတ်ထဲဘယ်လိုရှိနေလဲ ?

မကြာခင်ကဘဲ ကလေးမွေးခဲ့တာမို့၊ အခုစိတ်ထဲ ဘယ်လိုခံစားနေရလဲ ဆိုတာသိလိုပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ ခံစားနေရတာ သက်သက်မဟုတ်ဘဲ၊ ပြီးခဲ့တဲ့ (ရ)ရက်အတွင်း ခံစားခဲ့ရတာနဲ့ အနီးစပ်ဆုံးအဖြေကို အောက်မျဉ်းတားပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အဖြေပေးထားတာ တစ်ခုပြရမယ် ဆိုရင်-
ကျွန်မ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်ရှိခဲ့ပါတယ် -
ဟုတ်ကဲ့၊ အမြဲတမ်းလိုလိုပါဘဲ
ဟုတ်ကဲ့၊ တခါတရံပါဘဲ
သိပ်မရှိလှဘူး
လုံးဝမပျော်ပါဘူး

ဆိုလိုတာက- “ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်ပါတ်အတွင်း ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ် တခါတရံ ရှိခဲ့ပါတယ်။”

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ယင်းကဲ့သို့ ဖြေပေးပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ (ရ)ရက်အတွင်း

၁။ ရိုမောစရာများရှိခဲ့ရင်၊ ရီနိုင်ခဲ့တယ် -
အရင်ကအတိုင်း ရိုမောနိုင်ပါတယ်။
အခု အရင်ကလောက် မရီနိုင်တော့ဘူး။
သေချာပေါက် အရင်ကလောက် မရီနိုင်တော့ဘူး။
လုံးဝ မရီနိုင်တော့ဘူး။

၂။ ပျော်ရွှင်စရာများ လုပ်ဆောင်ရန်၊ မြှော်လင့်နေတတ်တယ် -
အရင်က ပုံစံအတိုင်းဘဲ
အရင်ကထက်တော့ နည်းသွားတယ်။
အရင်ကထက် သေချာပေါက် နည်းသွားပြီ။
မရှိသလောက်ဘဲ။

၃။ အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားတာတွေအတွက်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင်မိတယ် -
ဟုတ်ကဲ့၊ အမြဲလိုလိုဘဲ။
ဟုတ်ကဲ့၊ တခါတရံပါဘဲ။
လုပ်ခဲ့ပါတယ်။
တစ်ခါမှ မဖြစ်ပါဘူး။

၄။ အကြောင်းမရှိဘဲ၊ ပူပန်စိုးရိမ်နေမိတယ် -
လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။
မဖြစ်သလောက်ပါဘဲ။
တခါတလေပါဘဲ။
တော်တော်များများဖြစ်ပါတယ်။

(တဖက်မှ မေးခွန်း ၅-၁၀ ကိုဖြေပါ)

၅။ လုံလောက်တဲ့ အကြောင်းမရှိဘဲ၊ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေမိတယ် -
တော်တော်များများဘဲ။
တခါတရံ ဖြစ်ပါတယ်။
သိပ်မဖြစ်ပါဘူး။
လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။

၆။ ဘာဘဲလုပ်လုပ် မပြီးစီးနိုင်ဘူး -
ဟုတ်ကဲ့၊ မနိုင်မနင်းဖြစ်တဲ့စိတ် အတော်များနေပါတယ်။
ဟုတ်ကဲ့၊ အရင်တုန်းကလိုမျိုး နိုင်နိုင်နင်းနင်း မရှိလှဘူး။
များသောအားဖြင့် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှိပါတယ်။
အရင်အတိုင်း နိုင်နိုင်နင်းနင်းပါဘဲ။

၇။ ကျွန်မမှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လွန်းလို့၊ ကောင်းကောင်းအိပ်လို့မရခဲ့ဘူး -
ဟုတ်ကဲ့၊ အမြဲလိုလိုဘဲ။
ဟုတ်ကဲ့၊ မကြာခဏဘဲ။
သိပ်မဖြစ်လှဘူး။
လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။

၈။ ဝမ်းနည်း/စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်နေခဲ့တယ် -
အမြဲလိုလိုဘဲ။
မကြာခဏဘဲ။
သိပ်မဖြစ်လှဘူး။
လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။

၉။ ကျွန်မမှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လွန်းလို့ ငိုနေမိတယ်-
အမြဲလိုလိုဘဲ။
မကြာခဏဘဲ။
သိပ်မဖြစ်လှဘူး။
လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။

၁၀။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အန္တရာယ်ပြုဖို့ စိတ်ကူးမိခဲ့တယ် -
ဟုတ်ကဲ့၊ မကြာခဏဘဲ။
တခါတရံ။
မဖြစ်သလောက်ဘဲ။
လုံးဝမဖြစ်ပါ။