

## THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – URDU)

Full name: \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں؟

جیسا کہ تھوڑا عرصہ پہلے آپکے ہاں ولادت ہوئی ہے، ہم یہ جاننا چاہیں گے کہ اب آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں؟ مہربانی فرما کر اپنے جواب جو تقریباً آپکی حالت کے مطابق ہوں، کے نیچے سطر لگائیں کہ پچھلے سات دنوں سے آپکی طبیعت کیسی ہے نہ صرف یہ کہ آج کیسا محسوس کر تی ہیں۔ ذیل میں پہلے سے حل شدہ مثال دی جا رہی ہے۔

میں نے اپنے آپکو خوش محسوس کیا ہے .  
ہاں، کثر اوقات  
ہاں، بعض اوقات  
نہیں، بت زیادہ نہیں  
نہیں، بالکل نہیں

اس کا یہ مطلب ہو گا کہ "پچھلے ہفتے کے دوران میں نے بعض اوقات اپنے آپکو خوش محسوس کیا ہے"۔  
ازراہ کرم باقی سوالات کو اسی طرح مکمل کریں۔

### پچھلے سات دنوں سے

1. چیزوں کے مزاحیہ رخ کو دیکھ کر میں ہنسنے کے قابل تھی:

اتنا زیادہ جتنا پہلے ہنس سکتی تھی  
اب اتنا زیادہ نہیں  
یقیناً اب کے اتنا زیادہ نہیں  
بالکل نہیں

2. میں خوشی سے کسی چیز کے واقع ہونے کا انتظار کرتی ہوں:

اتنا زیادہ جتنا پہلے کیا کرتی تھی  
پہلے سے قدرے کم  
یقیناً اس سے کم جتنا پہلے کیا کرتی تھی  
بالکل بھی نہیں

3. جب کچھ غلط ہو جائے تو میں اپنے آپکو الزام دیتی ہوں:

اتنا ہی جتنا پہلے دیا کرتی تھی  
اس سے قدرے کم جتنا پہلے دیا کرتی تھی  
یقیناً اس سے کم جتنا پہلے دیا کرتی تھی  
نہیں، بھی نہیں

4. بغیر کسی معقول وجہ کے میں پریشان اور فکر مند رہی ہوں:

نہیں، بالکل نہیں  
شاید ہی کبھی  
ہاں، کبھی کبھار  
ہاں، اکثر اوقات

5. میں نے بغیر کسی معقول وجہ کے خوف اور گھبراہٹ محسوس کی ہے:

ہاں، بہت زیادہ  
ہاں، کبھی کبھار  
نہیں، زیادہ نہیں  
نہیں، کبھی نہیں

6. چیزیں میرے سر پر سوار رہی ہیں:

ہاں، اکثر اوقات میں کئی چیزوں کو نپٹانے میں ناکام رہی ہوں  
ہاں، کبھی کبھی میں پہلے کی طرح چیزوں کو نپٹانے میں ناکام رہی ہوں  
نہیں، میں اکثر اوقات چیزوں کو اچھی طرح نہیں نپٹا سکی  
نہیں، میں پہلے کی طرح ہی خوش اسلوبی سے نپٹتی رہی ہوں

7. میں اتنی ناخوش رہی ہوں کہ مجھے سونے میں دشواری پیش آتی رہی ہے:

ہاں، زیادہ تر وقت  
ہاں، اکثر اوقات  
بہت زیادہ بار نہیں  
نہیں، بالکل نہیں

8. میں نے خود کو غمگین اور افسردہ محسوس کیا ہے:

ہاں، زیادہ تر وقت  
ہاں، اکثر اوقات  
بہت زیادہ بار نہیں  
نہیں، بالکل نہیں

9. میں اتنی زیادہ ناخوش رہی ہوں کہ میں روتی رہی ہوں:

ہاں، زیادہ تر وقت  
ہاں، اکثر اوقات  
صرف کبھی کبھار  
نہیں، بالکل نہیں

10. خود کو نقصان پہنچانے کا خیال میرے دل میں پیدا ہوا:

ہاں، اکثر اوقات  
کبھی کبھار  
شاید ہی کبھی  
کبھی نہیں