



SKALA DEPRESI POSTNATUM EDINBURGH (TRANSLATION – MALAY)

Nama penuh: _____ Tarikh : _____

Bagaimana perasaan anda?

Oleh sebab anda baru bersalin, kami ingin bertanya bagaimana perasaan anda. Sila gariskan jawapan yang paling tepat untuk perasaan anda pada 7 hari terakhir, bukan sahaja perasaan anda hari ini. Berikut ini ialah contoh yang telah dijawab:

Saya berasa gembira:

Ya, kebanyakan masa

Ya, sebahagian masa

Tidak, tidak begitu gembira

Tidak, sama sekali

Ini akan bermakna: 'Saya berasa gembira sebahagian masa selama minggu terakhir.'

Sila jawab soalan lain dengan cara yang sama.

Pada 7 hari terakhir

1. Saya dapat tertawa dan melihat hal secara lucu:

Sama seperti biasa

Agak tidak begitu sering sekarang

Pasti tidak begitu sering

Tidak sama sekali

2. Saya suka menantikan sesuatu berlaku:

Sama seperti biasa

Agak tidak begitu sering sekarang

Pasti tidak begitu sering

Jarang sekali

3. Saya menyalahkan diri sendiri apabila masalah timbul:

Ya, kebanyakan masa

Ya, sebahagian masa

Tidak begitu sering

Tidak, sama sekali

4. Saya resah dan bimbang tanpa sebab:

Tidak, sama sekali

Jarang sekali

Ya, kadangkala

Ya, sering sekali

(Sila jawab soalan 5-10 pada halaman sebelah)

5. Saya merasa takut atau panik tanpa sebab:
Ya, agak sering
Ya, kadangkala
Tidak begitu sering
Tidak, sama sekali
6. Saya merasa terdesak:
Ya, kebanyakan masa saya tidak dapat menghadapi keadaan sama sekali
Ya, adakalanya saya tidak menghadapi keadaan seperti biasa
Tidak, kebanyakan masa saya menghadapi keadaan dengan cukup baik
Tidak, saya menghadapi keadaan dengan sebaik mungkin
7. Saya begitu sedih sehingga susah tidur:
Ya, kebanyakan masa
Ya, agak sering
Tidak begitu sering
Tidak, sama sekali
8. Saya merasa sedih atau sengsara:
Ya, kebanyakan masa
Ya, agak sering
Tidak begitu sering
Tidak, sama sekali
9. Saya begitu sedih sehingga saya menangis:
Ya, kebanyakan masa
Ya, agak sering
Kadang-kadang sahaja
Tidak pernah
10. Saya terfikir ingin membahayakan diri sendiri:
Ya, agak sering
Kadangkala
Jarang sekali
Tidak pernah