



## 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 berasa takut atau panik tanpa sebab:

- Ya, agak sering
- Ya, kadangkala
- Tidak begitu sering
- Tidak, sama sekali

6. Saya berasa 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 berasa 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