

THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – MALTESE)

Full name: _____ Date : _____

Kwestjonarju Dwar l-Emozzjonijiet tieghek wara t-tqala

Kif qed thossok?

Wara t-twelid tat-tarbija tieghek, nixtiequ nkunu nafu kif qed thossok. Jekk jogħġbok immarka risposta wahda li thoss li tghodd fil-kas tieghek, ta' kif hassejtek f'dawn l-ahhar sebat ijiem, u mhux kif qed thossok illum. Hawn taht hawn eżempju digà lest.

Jiena hassejtni ferhana:

Iva, il-hin kollu

Iva, hafna drabi

Le, mhux ta' spiss

Le, qatt

Din tkun tfisser li “jien hassejtni ferhana hafna drabi” f'din l-ahhar ġimgha.

Jekk jogħġbok immarka r-risposti l-oħrajn bl-istess mod.

FL-AHHAR SEBAT IJIEM

1. Kont kapaċi nifraħ u nħares lejn is-sabih tal-hajja:

Bhas-soltu

Mhux daqs is-soltu

Żgur li mhux bħas-soltu

Żgur li le

2. Kien ikolli ċertu heġġa għal dak li nkun ser nagħmel:

Bhas-soltu

Aktarx inqas mis-soltu

Żgur li inqas mis-soltu

Ftit li xejn

3. Tajt tort lili nnifsi għal xejn b'xejn meta l-affarijiet marru hazin:

Kwazi dejjem

Iva, kulltant

Mhux ta' spiss

Le, qatt

4. Hassejtni nervuża u nkwietata għal xejn b'xejn:

Le, lanqas xejn

Rari hafna

Iva, kulltant

Iva, ta' spiss

5. Hassejtni beżghana u qabadni paniku anke għal xejn b'xejn
Iva, hafna drabi
Iva, kulltant
Le, mhux ta' spiss
Le, qatt
6. Ma stajt inlahhaq ma xejn
Iva, hafna drabi hassejtni li ma stajtx inlahhaq
Iva, kulltant hassejtni li ma kontx kapaċi nlahhaq bhas-soltu
Le, hafna drabi stajt nlahhaq
Le, lahhaqt bhas-soltu
7. Tant hassejtni mdejqa li kont insibha bi tqila biex norqod
Kważi dejjem
Iva, kulltant
Mhux ta' spiss
Le, qatt
8. Hassejtni mdejqa u mizerabbli
Iva, kważi l-hin kollu
Iva ta' spiss
Le, mhux ta' spiss
Le, qatt
9. Tant hassejtni mdejqa li kulltant kien itini l-biki
Iva, kważi l-hin kollu
Iva, ta' spiss
Xi kulltant
Le, qatt
10. Kienu jiġuni xi hsibijiet li nagħmel hsara lili nnifsi
Iva, ta' spiss
Xi, kulltant
Rari, hafna
Qatt