

پرسشنامه افسردگی پس از زایمان ادینبرگ

در هفته گذشته :

- ۱- موضوعات خنده دار توانسته اند باعث خنده من بشوند.
(الف) درست به اندازه قبل.
(ب) کمتر از قبل.
(ج) خیلی کمتر از قبل.
(د) اصلاً.
- ۲- چیزهایی که برای من اتفاق افتاده اند خوشحال کننده و لذت بخش بوده اند.
(الف) درست به اندازه قبل.
(ب) کمتر از آن حدی که معمولاً پیش می آمده.
(ج) خیلی کمتر از آن حدی که معمولاً پیش می آمده.
(د) به سختی چنین چیزی بوده است.
- ۳- وقتی چیزی درست از آب در نیامده، من بی جهت خود را سرزنش کرده ام.
(الف) اغلب.
(ب) گاهی.
(ج) به ندرت.
(د) هیچوقت.
- ۴- من بدون دلیل اضطراب و نگرانی کرده ام.
(الف) نه، اصلاً.
(ب) به ندرت.
(ج) گاهی.
(د) اغلب.
- ۵- من بدون دلیل احساس ترس و هراس کرده ام.
(الف) بله، خیلی زیاد.
(ب) بله، گاهی اوقات.
(ج) به ندرت.
(د) اصلاً.
- ۶- همه چیز برای وارونه اتفاق افتاده است.
(الف) بله، اغلب اوقات، من نتوانسته ام از پس آنها بر بیایم.
(ب) بله بعضی اوقات، من نتوانسته ام از پس آنها بر بیایم.
(ج) نه، اغلب من توانسته ام به خوبی همیشه از پس آنها بر بیایم.
(د) نه، من نتوانسته ام به خوبی همیشه از پس آنها بر بیایم.
- ۷- من به حدی ناراحت بوده ام که نتوانسته ام بخوابم.
(الف) بله، بیشتر اوقات.
(ب) بله، بعضی اوقات.
(ج) بله، به ندرت.
(د) نه، اصلاً.
- ۸- من احساس غمگینی و بدبختی کرده ام.
(الف) بله، اغلب اوقات.
(ب) بله، خیلی از اوقات.
(ج) گاهی.
(د) نه، هیچوقت.

۹- من به حدي ناراحت بوده ام که گريه کرده ام.

الف) بله، اغلب اوقات.

ب) بله، خیلی از اوقات.

ج) فقط گاهی.

د) نه، هیچوقت.

۱۰- این فکر به سرم زده است که به خودم صدمه بزنم.

الف) بله، خیلی زیاد.

ب) گاهی.

ج) به ندرت.

د) هیچوقت.