

Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği



Adı Soyadı :

Tarihi :

Yakın zamanlarda bebeğiniz oldu. Sizin son hafta içindeki duygularınızı öğrenmek istiyoruz. Böylelikle size daha iyi yardımcı olabileceğimize inanıyoruz. Lütfen yalnızca bugün değil **son 7 gün** içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz.

1. Gülebiliyorum ve olayların komik taraflarını görebiliyorum.

- 0 Her zaman olduğu kadar
1 Artık pek o kadar değil
2 Artık kesinlikle o kadar değil
3 Artık hiç değil

2. Geleceğe hevesle bakıyorum.

- 0 Her zaman olduğu kadar
1 Artık pek o kadar değil
2 Artık kesinlikle o kadar değil
3 Artık hiç değil

3. Bir şeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum.

- 3 Evet, çoğu zaman
2 Evet, bazen
1 Çok sık değil
0 Hayır, hiçbir zaman

4. Nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum.

- 0 Hayır, hiçbir zaman
1 Çok seyrek
2 Evet, bazen
3 Evet, çoğu zaman

5. İyi bir neden olmadığı halde korkuyor ya da panikliyorum.

- 3 Evet, çoğu zaman
2 Evet, bazen
1 Çok sık değil
0 Hayır, hiçbir zaman

6. Her şey giderek sırtıma yükleniyor.

- 3 Evet, çoğu zaman başa çıkamıyorum.
2 Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum.
1 Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkabiliyorum.
0 Hayır, her zamanki gibi başa çıkabiliyorum.

7. Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum.

- 3 Evet, çoğu zaman
2 Evet, bazen
1 Çok sık değil
0 Hayır, hiçbir zaman

8. Kendimi üzüntülü ya da çökkün hissediyorum.

- 3 Evet, çoğu zaman
2 Evet, bazen
1 Çok sık değil
0 Hayır, hiçbir zaman

9. Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum.

- 3 Evet, çoğu zaman
2 Evet, oldukça sık
1 Çok seyrek
0 Hayır, asla

10. Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu.

- 3 Evet, oldukça sık
2 Bazen.
1 Hemen hemen hiç
0 Asla

Toplam Puan: