

**Edinburgh Postnatal Depression Scale  
Translation – Farsi**

سنجش افسردگی پس از زایمان به روش ادینبورگ

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

اگر حامله هستید: تعداد هفته های حاملگی: \_\_\_\_\_

اگر زایمان نموده اید: تعداد هفته های بعد از زایمان: \_\_\_\_\_

به این دلیل که شما حامله هستید (یا به تازگی زایمان نموده اید)، ما علاقه مندیم بدانیم در حال حاضر چه احساسی دارید. لطفا جوابی را که نمایش دهنده احساس شما، نه فقط در حال حاضر بلکه در هفت روز گذشته می باشد، علامت بگذارید. در مثال زیر، علامت X بدین معنی است: "من در طول هفته گذشته اغلب اوقات احساس خوشحالی کرده ام"

مثال: من احساس شادی کرده ام

\_\_\_\_\_ بله، تمام اوقات

\_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ بله، اغلب اوقات

\_\_\_\_\_ خیر، نه زیاد

\_\_\_\_\_ خیر، ابدا

لطفا سئوالات زیر را به همین طریق تکمیل نمایید.

**در هفت روز گذشته:**

1. توانستم بخندم و طنز را در مسائل بیینم  
\_\_\_\_\_ به همان اندازه که همیشه می توانستم  
\_\_\_\_\_ در حال حاضر نه چندان  
\_\_\_\_\_ بطور قطع در حال حاضر نه چندان  
\_\_\_\_\_ ابدا
2. با لذت در انتظار اتفاقات روزمره بوده ام  
\_\_\_\_\_ به همان اندازه که همیشه لذت می بردم  
\_\_\_\_\_ تقریبا کمتر از آنچه عادت داشتم  
\_\_\_\_\_ مطمئنا کمتر از گذشته  
\_\_\_\_\_ ابدا
3. وقتی که مسائل به درستی پیش نمی روند خودم را بی دلیل سرزنش کرده ام  
\_\_\_\_\_ بله، اکثر اوقات  
\_\_\_\_\_ بله، گاهی اوقات  
\_\_\_\_\_ نه زیاد  
\_\_\_\_\_ خیر، هرگز
4. بدون دلیل نگران و مضطرب بوده ام  
\_\_\_\_\_ خیر، ابدا  
\_\_\_\_\_ خیلی به ندرت  
\_\_\_\_\_ بله، گاهی اوقات  
\_\_\_\_\_ بله، اغلب اوقات
5. بدون دلیل خاص احساس ترس و وحشت کرده ام  
\_\_\_\_\_ بله، خیلی زیاد  
\_\_\_\_\_ بله، گاهی اوقات  
\_\_\_\_\_ خیر، نه زیاد  
\_\_\_\_\_ خیر، ابدا

6. مسائل بر من غلبه می کنند  
 بله، اکثر اوقات نتوانسته ام با مسائل به خوبی مواجه شوم \_\_\_\_\_  
 بله، گاهی اوقات نتوانسته ام مانند سابق با مسائل برخورد نمایم \_\_\_\_\_  
 خیر، اغلب اوقات به خوبی توانسته ام از عهده مسائل برآیم \_\_\_\_\_  
 خیر، مانند همیشه با مسائل کنار آمده ام \_\_\_\_\_
7. افسردگی من به قدری شدید بوده که باعث بیخوابی شده است  
 بله، اکثر اوقات \_\_\_\_\_  
 بله، گاهی اوقات \_\_\_\_\_  
 خیر، به ندرت \_\_\_\_\_  
 خیر، ابدا \_\_\_\_\_
8. من احساس غم و بیچارگی کرده ام  
 بله، اکثر اوقات \_\_\_\_\_  
 بله، اغلب \_\_\_\_\_  
 نه زیاد \_\_\_\_\_  
 خیر، ابدا \_\_\_\_\_
9. میزان غم و اندوهم آنقدر زیاد بوده که گریه کرده ام  
 بله، اکثر اوقات \_\_\_\_\_  
 بله، اغلب \_\_\_\_\_  
 فقط گاهی اوقات \_\_\_\_\_  
 خیر، هرگز \_\_\_\_\_
10. فکر صدمه زدن به خودم به مغزم خطور کرده است  
 بله، اغلب اوقات \_\_\_\_\_  
 گاهی اوقات \_\_\_\_\_  
 خیلی به ندرت \_\_\_\_\_  
 هرگز \_\_\_\_\_