



**Edinburgh Postnatal Depression Scale  
Translation – Vietnamese**

**Thang Cấp Trầm Cảm Hậu Sản Edinburgh**

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

Nếu có thai: Số tuần lễ có thai: \_\_\_\_\_

Nếu hậu sản: Số tuần hậu sản: \_\_\_\_\_

Vì bà vừa sinh con nên chúng tôi muốn biết bà cảm thấy thế nào. Xin đánh dấu vào câu trả lời phù hợp nhất với cảm giác của bà trong 7 ngày qua chứ không phải chỉ cảm giác của bà trong ngày hôm nay. Trong thí dụ dưới đây, “X” có nghĩa là “Tôi hầu như lúc nào cũng cảm thấy vui vẻ trong suốt tuần qua.”

THÍ DỤ: Tôi cảm thấy vui vẻ  
\_\_\_\_\_ Vâng, lúc nào cũng vậy  
\_\_X\_ Vâng, hầu như lúc nào cũng vậy  
\_\_\_\_\_ Không, không thường lắm  
\_\_\_\_\_ Không, không bao giờ

Xin trả lời các câu hỏi sau đây theo cách trên.

**Trong 7 ngày qua:**

1. Tôi có thể cười và thấy được khía cạnh khôi hài của sự việc  
\_\_\_\_\_ Vẫn như trước  
\_\_\_\_\_ Ít hơn  
\_\_\_\_\_ Chắc chắn là ít hơn  
\_\_\_\_\_ Không bao giờ
2. Tôi đã hân hoan đón nhận mọi việc  
\_\_\_\_\_ Vẫn như trước  
\_\_\_\_\_ Ít hơn trước  
\_\_\_\_\_ Chắc chắn là ít hơn trước  
\_\_\_\_\_ Gần như là không có
3. Tôi đã tự đổ lỗi cho mình khi chuyện xảy ra không như ý mà lẽ ra thì không nên thế  
\_\_\_\_\_ Có, rất thường xuyên  
\_\_\_\_\_ Có, thỉnh thoảng  
\_\_\_\_\_ Không thường lắm  
\_\_\_\_\_ Không, không bao giờ
4. Tôi đã lo âu hoặc lo ngại một cách vô lý  
\_\_\_\_\_ Không, không bao giờ  
\_\_\_\_\_ Hầu như không bao giờ  
\_\_\_\_\_ Có, đôi khi  
\_\_\_\_\_ Có, rất thường
5. Tôi đã cảm thấy sợ hãi hoặc hốt hoảng một cách vô lý  
\_\_\_\_\_ Có, khá nhiều  
\_\_\_\_\_ Có, đôi khi  
\_\_\_\_\_ Không, không nhiều  
\_\_\_\_\_ Không, không bao giờ

6. Mọi việc đã trở nên quá sức chịu đựng của tôi  
\_\_\_ Có, tôi hầu như không đối phó nổi  
\_\_\_ Có, đôi khi tôi không thể đối phó được hiệu quả như mọi khi  
\_\_\_ Không, tôi hầu như đã đối phó được khá hiệu quả  
\_\_\_ Không, tôi vẫn đối phó hiệu quả như mọi khi
7. Tôi đã buồn bực đến mức bị khó ngủ  
\_\_\_ Có, hầu như lúc nào cũng vậy  
\_\_\_ Có, đôi khi  
\_\_\_ Không thường lắm  
\_\_\_ Không, không bao giờ
8. Tôi đã cảm thấy buồn hoặc khổ sở  
\_\_\_ Có, hầu như lúc nào cũng vậy  
\_\_\_ Có, khá thường  
\_\_\_ Không thường lắm  
\_\_\_ Không, không bao giờ
9. Tôi đã buồn bực đến mức phải khóc  
\_\_\_ Có, hầu như lúc nào cũng vậy  
\_\_\_ Có, khá thường  
\_\_\_ Chỉ thỉnh thoảng  
\_\_\_ Không, không bao giờ
10. Tôi đã từng nghĩ đến chuyện tự hại bản thân  
\_\_\_ Có, khá thường  
\_\_\_ Thỉnh thoảng  
\_\_\_ Hầu như không bao giờ  
\_\_\_ Không bao giờ