

Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği

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.

Son 7 gündür;

1. Gülebiliyor ve olayların komik taraflarını görebiliyorum

- () Her zaman olduğu kadar
 () Artık pek o kadar değil
 () Artık kesinlikle o kadar değil
 () Artık hiç değil

Son 7 gündür;

2. Geleceğe hevesle bakıyorum

- () Her zaman olduğu kadar
 () Artık pek o kadar değil
 () Artık kesinlikle o kadar değil
 () Artık hiç değil

Son 7 gündür;

3. Birşeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum.

- () Evet, çoğu zaman
 () Evet, bazen
 () Çok sık değil
 () Hayır, hiçbir zaman

4. Nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum

- () Hayır, hiçbir zaman
 () Çok seyrek
 () Evet, bazen
 () Evet, çoğu zaman

Son 7 gündür;

5. İyi bir neden olmadığı halde korkuyor ya da panikliyorum

- () Evet, çoğu zaman
 () Evet, bazen
 () Çok sık değil
 () Hayır, hiçbir zaman

Son 7 gündür;

6. Her şey giderek sırtıma yükleniyor.

- () Evet, çoğu zaman başa çıkamıyorum.
 () Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum.
 () Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkabiliyorum.
 () Hayır, her zamanki gibi başa çıkabiliyorum

Son 7 gündür;

7. Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum

- () Evet, çoğu zaman
 () Evet, bazen
 () Çok sık değil
 () Hayır, hiçbir zaman

Son 7 gündür;

8. Kendimi üzüntülü ya da çökkün hissediyorum

- () Evet, çoğu zaman
 () Evet, bazen
 () Çok sık değil
 () Hayır, hiçbir zaman

Son 7 gündür;

9. Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum

- () Evet, çoğu zaman
 () Evet, oldukça sık
 () Çok seyrek
 () Hayır, asla

Son 7 gündür;

10. Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu.

- () Evet, oldukça sık
 () Bazen.
 () Hemen hemen hiç
 () Asla

Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.