www.mhrn.net

پرسشنامه افسردگی پس از زایمان

ادینبرگ

در هفته گذشته:

۱- موضوعات خنده‌دار توانسته‌اند 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 افتاده‌اند خوشحال‌کننده و لذت‌بخش بوده‌اند.

الف) درست به اندازه قبل.

ب) کمتر از آن حدی که معمولاً پیش می‌آمده.

ج) خیلی کمتر از آن حدی که معمولاً پیش می‌آمده.

د) به سختی چنین چیزی بوده است.

۳- وقتی چیزی درست از آب در نیامده، من بی‌جهت خود را سرزنش کرده‌ام.

الف) اغلب.

ب) گاهی.

ج) به ندرت.

د) هیچوقت.

۴- من بدون دلیل اضطراب و نگرانی کرده‌ام.

الف) نه، اصلاً.

ب) به ندرت.

ج) گاهی.

د) اغلب.

۵- من بدون دلیل احساس ترس و هراس کرده‌ام.

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 نتوانسته‌ام از پس آنها بربیایم.

ب) بله بعضی اوقات، من نتوانسته‌ام از پس آنها بربیایم.

www.mhrn.net

ج) نه، اغلب من توانسته‌ام به خوبی همیشه از پس آنها بربیایم.

د) نه، من توانسته‌ام به خوبی همیشه از پس آنها بربیایم.

۷- من به حدی ناراحت بوده‌ام که نتوانسته‌ام بخوابم.

الف) بله، بیشتر اوقات.

ب) بله، بعضی اوقات.

ج) بله، به ندرت.

د) نه، اصلاً.

۸- من احساس غمگینی و بدبختی کرده‌ام.

الف) بله، اغلب اوقات.

ب) بله، خیلی از اوقات.

ج) گاهگاهی.

د) نه، هیچوقت.

۹- من به حدی ناراحت بوده‌ام که گریه کرده‌ام.

الف) بله، اغلب اوقات.

ب) بله، خیلی از اوقات.

ج) فقط گاهگاهی.

د) نه، هیچوقت.

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

الف) بله، خیلی زیاد.

ب) گاهگاهی.

ج) به ندرت.

د) هیچوقت.