

 NSW Health <small>NSW GOVERNMENT</small>	မိသားစု အမည်	MRN
	နာမည်	<input type="checkbox"/> အမျိုးသား <input type="checkbox"/> အမျိုးသမီး
အဆောင်/နေရာ-	မွေးသက္ကရာဇ်- ___/___/___	M.O.
THE EDINBURGH မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှု	နေရပ်လိပ်စာ	
	တည်နေရာ	
	အသေးစိတ် အချက်အလက်များအားလုံးကို ဖြည့်ပါ (သို့မဟုတ်) ဤနေရာတွင် လူနာတံဆိပ်ကပ်ပါ	
<p>သင်သည် မကြာသေးခင်ကမှ ကလေးမွေးထားတော့၊ ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်စိတ်ခံစားမှု ဘယ်လိုရှိပါသလဲ သိချင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ ယနေ့သင်မည်သို့ခံစားရသည်သာမကဘဲ လွန်ခဲ့သော 7 ရက်အတွင်း သင်ခံစားခဲ့ရသည့် အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်သည့် အဖြေကို လေးထောင့်ကွက်တွင် အမှန်ဖြစ်ပေးပါ။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်မှာ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။</p> <p>ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ တစ်ချိန်လုံး</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ အချိန်တော်တော်များများပေါ့</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခါတလေလောက်ပါပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ လုံးဝမဟုတ်ဘူး</p> <p>ဆိုလိုသည်မှာ- လွန်ခဲ့သည့် ရက်သတ္တပတ်အတွင်း “ငါသည် အချိန်အများစုကို ပျော်ရွှင်ခံစားခဲ့ရသည်” ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အခြားမေးခွန်းများကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ဖြေဆိုပါ။</p>		
<p>1. တချို့အကြောင်းအရာ တွေ့ရယ်မောပြီး ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ဖက်ခြမ်းတွေကို ဖြင့်နိုင်ခဲ့တယ်-</p> <p><input type="checkbox"/> တတ်နိုင်သလောက် အတော်များများကို လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်</p> <p><input type="checkbox"/> အခုတော့လည်း သိပ်များများစားစားရယ်လို့ မရှိတော့ပါဘူး</p> <p><input type="checkbox"/> အခုတော့ သိပ်မသေချာတော့ဘူး</p> <p><input type="checkbox"/> လုံးဝ မရှိခဲ့ဘူး</p> <p>2. ငါသည် အရာများကို ပျော်ရွှင်စွာ စောင့်မျှော်ခဲ့သည်-</p> <p><input type="checkbox"/> လုပ်ခဲ့ဖူးသလောက် အတော်များများကို</p> <p><input type="checkbox"/> အရင်ကထက် နည်းတယ်</p> <p><input type="checkbox"/> အရင်ကထက်ကို ပိုနည်းသွားတယ်</p> <p><input type="checkbox"/> လုံးဝကို ခဲခဲ့ယဉ်းပါပဲ</p> <p>3. တစ်စုံတစ်ခု လွှဲယားသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မလိုအပ်ဘဲ အပြစ်တင်မိတယ်-</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ အချိန်တော်တော်များများကိုပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ တချို့အချိန်တွေမှာဆိုရင်ပေါ့</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခါတစ်လေလောက်ပါပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်တုန်းကမှကို မရှိတာ</p> <p>4. အကြောင်းပြချက်ကောင်းကောင်းမရှိပဲနဲ့ကို စိတ်တိုတာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပူနေခဲ့တာမျိုး-</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ လုံးဝမရှိခဲ့ဘူး</p> <p><input type="checkbox"/> ခဲခဲ့ယဉ်းယဉ်းတော့ ရှိခဲ့ဖူးတယ်</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ တစ်ခါတလေလောက်ပေါ့</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ မကြာမကြာပေါ့</p> <p>5. ကောင်းမွန်သော အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ကြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်ခြင်း ခံစားခဲ့ရသည်-</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ တော်တော်များတယ်</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ တစ်ခါတလေလောက်ပေါ့</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ သိပ်မများပါဘူး</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ လုံးဝမရှိပါဘူး</p> <p>6. အရာအားလုံး ငါ့အပေါ်ပုံကျလာတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရဖူးတယ်-</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ အချိန်အများစုကို ငါ လုံးဝ မထိန်းနိုင်ခဲ့ဘူး</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ တစ်ခါတလေမှာ ခါတိုင်းလို ကောင်းကောင်းမဖြေရှင်းတတ်တော့ဘူး</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ အချိန်အများစုကို ငါကောင်းကောင်း ရင်ဆိုင်ခဲ့တယ်</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ ခါတိုင်းလိုပဲ အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်ခဲ့တယ်</p> <p>7. သိပ်မပျော်နိုင်တော့ဘူး ဒါကြောင့်လည်း ငါ ကောင်းကောင်းအိပ် လို့မရတော့ဘူး-</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ အချိန်တော်တော်များများကိုပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ တချို့အချိန်တွေမှာဆိုရင်ပေါ့</p> <p><input type="checkbox"/> တစ်ခါတလေလောက်ပါပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ လုံးဝမဟုတ်ဘူး</p> <p>8. ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ခံစားခဲ့ရသည်-</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ အချိန်တော်တော်များများကိုပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> တစ်ခါတလေလောက်ပါပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ လုံးဝမဟုတ်ဘူး</p> <p>9. စိတ်ညစ်ရလို့ ငိုပိုနေနိုင်တော့တယ်-</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ အချိန်တော်တော်များများကိုပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> တစ်ခါတလေလောက်မှာသာ</p> <p><input type="checkbox"/> မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်တုန်းကမှကို မရှိတာ</p> <p>10. မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နစ်နာစေသော အတွေး ဖြစ်ပေါ်နေခဲ့သည်-</p> <p><input type="checkbox"/> ဟုတ်တယ်၊ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> တချို့အချိန်တွေမှာဆိုရင်ပေါ့</p> <p><input type="checkbox"/> ခဲခဲ့ယဉ်းယဉ်းပါပဲ</p> <p><input type="checkbox"/> ဘယ်တုန်းကမှကို မရှိတာ</p>		
<p>မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခဲ့ပါသည် _____ ရက်စွဲ _____ စုစုပေါင်းရမှတ်- _____ /30 မေးခွန်းနံပါတ် (10) အတွက် စုစုပေါင်းရမှတ်- _____ /3</p> <p>(အစ စာလုံးများ)</p>		
<p>© 1987 The Royal College of Psychiatrists. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786.</p>		



THE EDINBURGH မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှု

SMR060.461

AS2828.1 အရ အပေါက်များဖောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်- 2019

စာရွက်/စာအုပ်ချုပ်ရန် အမှားသတ် - စာရေးသားခြင်း မပြုရပါ

NH606527 060922