



इकाई:

D.O.B. ____/____/____

M.O.

पता

स्थान

सभी विवरण भरें या यहां रोगी लेबल चिपकाएं

एडिनबर्ग प्रसवोत्तर अवसाद स्केल

चूंकि

आपने हाल ही में एक बच्चे को जन्म दिया है, इसलिए हम जानना चाहेंगे कि आप कैसा महसूस कर रही हैं। कृपया उस उत्तर के बॉक्स पर टिक करें जो पिछले 7 दिनों में आपके द्वारा महसूस किए गए अनुभव के सबसे करीब आता है, न कि सिर्फ आज आप कैसा महसूस कर रही हैं। यहां एक उदाहरण दिया गया है, जो पहले ही पूरा हो चुका है:

मैंने खुशी महसूस की है

- ☐ हां, हर समय
☐ हां, ज्यादातर समय
☐ हां, ज्यादातर समय नहीं
☐ नहीं, बिल्कुल नहीं

इसका मतलब होगा: "पिछले हफ्ते मैंने ज्यादातर समय खुशी महसूस की है।" इसी तरह से बाकी सवालों को पूरा करें।

1. मैं हंसने और चीजों के मजाकिया पक्ष को देखने में सक्षम हूं:

- ☐ जितना मैं हमेशा से कर सकता था उतना ही
☐ अब उतना नहीं
☐ निश्चित रूप से अब उतना नहीं
☐ बिल्कुल नहीं

2. मैंने चीजों का आनंद लेने के लिए इंतजार किया है:

- ☐ जितना मैंने हमेशा किया
☐ पहले से कम
☐ निश्चित रूप से पहले से कम
☐ शायद ही कभी

3. जब चीजें गलत हुईं तो मैंने खुद को बिना मतलब का दोषी ठहराया:

- ☐ हां, अधिकतर समय
☐ हां, कभी-कभी
☐ ज्यादातर बार नहीं
☐ नहीं, कभी नहीं

4. मैं बिना किसी अच्छे कारण के चिंतित या परेशान रहा/रही हूं:

- ☐ नहीं, बिल्कुल नहीं
☐ शायद ही कभी
☐ हां, कभी-कभी
☐ हां, बहुत बार

5. मुझे बिना किसी अच्छे कारण के डर या घबराहट महसूस हुई है:

- ☐ हां, काफी बार
☐ हां, कभी-कभी
☐ नहीं, ज्यादा नहीं
☐ नहीं, बिल्कुल नहीं

6. चीजें मेरे ऊपर हावी हो रही हैं:

- ☐ हां, अधिकतर समय मैं बिल्कुल भी सामना नहीं कर
☐ पाया हां, कभी-कभी मैं हमेशा की तरह सामना नहीं कर
☐ पाया नहीं, अधिकतर समय मैं काफी अच्छी तरह से सामना कर पाया
☐ नहीं, मैं हमेशा की तरह सामना कर पाया

7. मैं इतना दुखी रहा/रही हूं कि मुझे सोने में परेशानी हुई:

- ☐ हां, अधिकतर समय
☐ हां, कभी-कभी
☐ ज्यादातर बार नहीं
☐ नहीं, बिल्कुल नहीं

8. मैंने दुखी या परेशान महसूस किया है:

- ☐ हां, ज्यादातर समय
☐ हां, अक्सर
☐ ज्यादातर बार नहीं
☐ नहीं, बिल्कुल नहीं

9. मैं इतना दुखी रहा/रही हूं कि मैं रोता/रोती रहा/रही हूं:

- ☐ हां, ज्यादातर समय
☐ हां, अक्सर
☐ सिर्फ कभी-कभार
☐ नहीं, कभी नहीं

10. खुद को नुकसान पहुंचाने का विचार मेरे मन

- ☐ में आया है:
☐ हां, अक्सर
☐ कभी-कभी
☐ शायद ही कभी कभी नहीं

पूरा हुआ _____ दिनांक _____ कुल अंक: _____ / 30 प्रश्न 10 के लिए कुल अंक: _____ / 3

(आद्याक्षर)

© 1987 रॉयल कॉलेज ऑफ साइकियाट्रिस्ट्स. कॉक्स, जे.एल., होल्डन, जे.एम., और सागोव्स्की, आर. (1987)। प्रसवोत्तर अवसाद का पता लगाना। 10-आइटम एडिनबर्ग प्रसवोत्तर अवसाद पैमाने का विकास। ब्रिटिश जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 150, 782-786

कोई लेखन नहीं

पेज 1 / 1