

**इकाई:**

# एडिनबर्ग प्रसवोत्तर अवसाद स्केल

NSMRE&SDA  
SMR060461Holes punched as per AS2828.1: 2019  
BINDING MARGIN - NO WRITING

परिवार का नाम

MRN

दिया गया नाम

 पुरुष  महिला

D.O.B. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

M.O.

पता

स्थान

सभी विवरण भरें या यहां रोगी लेबल चिपकाएं

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 हँसने और चीजों के मजाकिया पक्ष को देखने में सक्षम हूँ:

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

6. चीजें मेरे ऊपर हावी हो रही हैं:

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

7. मैं इतना दुखी रहा/रही हूँ 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 हूँ कि मैं रोता/रोती रहा/रही हूँ:

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

10. खुद को नुकसान पहुंचाने का विचार मेरे मन

- मैं आया है:
- हां, अक्सर
- कभी-कभी
- शायद ही कभी कभी नहीं

4. मैं बिना किसी अच्छे कारण के विंतित या परेशान रहा/रही हूँ:

- 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

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

(आदयाक्षर)

© 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