

ਘਰੇਲੂ ਨਾਮ		MRN	
ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮ		ਮਰਦ	ਔਰਤ
ਜਨਮ ਮਿਤੀ		ਐਮ.ਓ.	
ਪਤਾ			
ਸਥਾਨ			
ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ			

ਐਡਿਨਬਰਗ ਪੋਸਟਨੈਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਕੇਲ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਬਕਸੇ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ:

ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੈ

- ☐ ਹਾਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ
- ☐ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ: "ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ"। ਬਾਕੀ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

1. ਮੈਂ ਹੱਸਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਪੱਖ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ:

- ☐ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ
- ☐ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ
- ☐ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁਣ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

2. ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- ☐ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕੀਤਾ ਸੀ
- ☐ ਸਗੋਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
- ☐ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੀ
- ☐ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਹੀ

3. ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋਈਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਦੇਖੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਹੈ:

- ☐ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ
- ☐ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

4. ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ:

- ☐ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
- ☐ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੇ
- ☐ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- ☐ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ

5. ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ:

- ☐ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਕੁਝ
- ☐ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

6. ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ:

- ☐ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ
- ☐ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿ ਲਿਆ ਹੈ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ

7. ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਦੁਖੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ ਹੈ:

- ☐ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ
- ☐ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- ☐ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

8. ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ:

- ☐ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ
- ☐ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ
- ☐ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

9. ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਦੁਖੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ:

- ☐ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ
- ☐ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ
- ☐ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ
- ☐ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

10. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਇਆ ਹੈ:

- ☐ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ
- ☐ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੇ
- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ

ਮਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ: / 30 ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਲਈ ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ: / 3

(initials)

© 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.