



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – ARABIC)

Full name: _____ Date : _____

سيدتي
الرجاء أن تضعي خطا تحت الجواب الذي يعبر بطريقة أدق عن كيفية شعورك في الأيام السبعة الماضية، وليس عن شعورك
اليوم فحسب.

إليك مثل وقد أكمل:

- لقد شعرت بأنني سعيدة
- نعم كل الأوقات
- نعم معظم الأوقات
- كلا ليس في أحوال كثيرة
- كلا أبدا

وهذا يعني : لقد شعرت بأنني سعيدة معظم الوقت خلال الأسبوع الماضي. الرجاء أن تكلمي الأسئلة الأخرى بالطريقة ذاتها.

نرجو أن تضعي خطا تحت أحد الأجوبة التالية:

خلال الأيام السبعة الماضية

1. لقد استطعت الشعور بالفرح والسعادة
- بالمقدار نفسه الذي استطعته قبلا
 - ليس تماما بالمقدار نفسه الآن
 - قطعا ليس بالمقدار نفسه الآن
 - كلا مطلقا

2. لقد تطلعت الى الأمور بتمتع
- بالمقدار نفسه مثل أي وقت مضى
 - أقل نوعا ما مما اعتدته
 - قطعا أقل مما اعتدته
 - نادرا. أبدا

3. لقد لمت نفسي بدون لزوم عندما سارت الأمور على غير ما يرام
- نعم في معظم الأحيان
 - نعم في بعض الأحيان
 - ليس في أحوال كثيرة
 - كلا أبدا

4. لقد كنت قلقة ومشغولة البال بدون سبب وجيه

- كلا أبدا
- نادرا
- نعم في بعض الأحيان
- نعم في احوال كثيرة

5. لقد شعرت بالخوف والذعر بدون سبب وجيه

- نعم أكثر الأحيان
- نعم في بعض الأحيان
- كلا ليس كثيرا
- كلا مطلقا

6. تراكمت الأعمال علي فلم أستطع القيام بها كلها

- نعم في معظم الأحيان لم أستطع أبدا القيام بها
- نعم في بعض الأحيان لم أستطع القيام بها كالمعتاد
- كلا لقد استطعت القيام بها في بعض الأحيان
- كلا لقد استطعت القيام بها كالمعتاد

7. لقد كنت غير سعيدة لدرجة أنه كانت لدي صعوبة في النوم

- نعم في معظم الأحيان
- نعم في بعض الأحيان
- ليس كثيرا
- كلا أبدا

8. لقد شعرت بأنني لست سعيدة وبانسة

- نعم في معظم الأحيان
- نعم أكثر الأحيان
- كلا ليس أكثر الأحيان
- كلا مطلقا

9. لقد كنت غير سعيدة وأشعر بالمرير لدرجة كنت ابكي

- نعم في معظم الأحيان
- نعم أكثر الأحيان
- فقط من وقت الى آخر
- كلا أبدا

10. لقد خطرت لي فكرة الحاق الأذى بنفسني

- نعم في احوال كثيرة
- نعم في بعض الأحيان
- نادرا
- كلا مطلقا

Source:

Departement of Health, Government of Western Australia. (2006). Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS): Translated versions - validated. Perth, Western Australia: State Perinatal Mental Health Reference Group