

پرسشنامه مقیاس ادینبرگ EPDS

نام و نام خانوادگی.....	کد فردی	تاریخ تولد...../...../.....
نام مرکز بهداشتی درمانی.....		تحصیلات

از آنجائیکه شما اخیراً صاحب بچه شده اید ، ما مشتاقیم احساس شما را در این رابطه دریابیم . لطفاً درمقابل جوابی که با احساس شما در طی ۷ روز گذشته و نه فقط امروز ، مطابقت بیشتری دارد علامت بزنید

به مثال زیر که کامل شده است ، توجه کنید :

ردیف	عبارت	رتبه	✓
	من احساس خوشحالی داشته ام	بله در تمامی اوقات	
		بله در اکثر اوقات	✓
		خیلی به ندرت	
		خیر و اصلاً ابداً	

این بدان معنی است که " من در طی هفته گذشته ، اکثر اوقات احساس خوشحالی کرده ام". لطفاً به سایر سوالها به طریق بالا جواب دهید .

در هفته روز گذشته :

ردیف	عبارت	رتبه	✓
۱	توانستم بخندم و هر چیز را از جنبه خوب آن نگاه کنم	به همان اندازه ای که همیشه می توانستم	
		نه کاملاً مثل گذشته	
		به طور قطع کمتر از گذشته	
		اصلاً و ابداً	
۲	انتظار لذت بردن از هر چیزی را داشته ام	کاملاً مثل همیشه	
		نسبتاً کمتر از همیشه	
		بطور قطع کمتر از همیشه	
		بندرت و به سختی	
۳	وقتی کارها بر وفق مراد من نبوده است ، بی جهت خود را سرزنش کرده ام .	بله ، اکثر مواقع	
		بله ، گاهی مواقع	
		خیلی بندرت	
		خیر ، هرگز	
۴	بی دلیل نگران و مضطرب بوده ام	خیر ، اصلاً و ابداً	
		خیلی بندرت	
		بله ، بعضی اوقات	
		بله ، اغلب اوقات	

ردیف	عبارت	رتبه	✓
۵	بدون دلیل احساس ترس و وحشت شدید داشته ام	بله ، اغلب مواقع	
		بله ، گاهی اوقات	
		خیر ، نه چندان	
		خیر ، اصلاً و ابداً	
۶	همه چیز بر ضد من بوده و بر من تسلط پیدا کرده است	بله اینطور بوده و اکثر مواقع قادر به کنار آمدن با مسائل نبوده ام .	
		بله ، اینطور بوده ولی بعضی مواقع مثل گذشته ، قادر به کنار آمدن با مسائل نبوده ام .	
		خیر، اینطور نبوده و بیشتر مواقع قادر به کنار آمدن با مسائل بوده ام .	
		خیر ، اینطور نبوده و مانند همیشه قادر به کنار آمدن با مسائل بوده ام .	
۷	آنقدر غمگین بوده ام که به سختی می توانسته ام بخوابم .	بله ، بیشتر اوقات	
		بله ، گاهی اوقات	
		نه ، خیلی بندرت	
		خیر ، اصلاً و ابداً	
۸	احساس غمگینی و بد بختی کرده ام	بله ، بیشتر اوقات	
		بله ، گاهی اوقات	
		خیلی بندرت	
		خیر ، اصلاً و ابداً	
۹	آنقدر احساس غم و اندوه کرده ام که گریه کرده ام	بله ، تقریباً همیشه	
		بله ، اغلب مواقع	
		بله گاهگاهی	
		خیر ، اصلاً و ابداً	
۱۰	فکر آسیب رساندن به خود را داشته ام .	بله ، بیشتر اوقات	
		بله ، گاهی اوقات	
		بسیار به ندرت	
		خیر ، اصلاً و ابداً	

پاسخ نامه مقیاس ادینبرگ EPDS

ردیف	عبارت	رتبه
۱	توانستم بخندم و هر چیز را از جنبه خوب آن نگاه کنم	به همان اندازه ای که همیشه می توانستم
		نه کاملاً مثل گذشته
		به طور قطع کمتر از گذشته
		اصلاً و ابداً
۲	انتظار لذت بردن از هر چیزی را داشته ام	کاملاً مثل همیشه
		نسبتاً کمتر از همیشه
		به طور قطع کمتر از همیشه
		بندرت و به سختی
۳	وقتی کارها بر وفق مراد من نبوده است، بی جهت خود را سرزنش کرده ام.	بله، اکثر مواقع
		بله، گاهی مواقع
		خیلی بندرت
		خیر، هرگز
۴	بی دلیل نگران و مضطرب بوده ام	خیر، اصلاً و ابداً
		خیلی بندرت
		بله، بعضی اوقات
		بله، اغلب اوقات
۵	بدون دلیل احساس ترس و وحشت شدید داشته ام	بله، اغلب مواقع
		بله، گاهی اوقات
		خیر، نه چندان
		خیر، اصلاً و ابداً
۶	همه چیز بر ضد من بوده و بر من تسلط پیدا کرده است	بله اینطور بوده و اکثر مواقع قادر به کنار آمدن با مسائل نبوده ام.
		بله، اینطور بوده ولی بعضی مواقع مثل گذشته، قادر به کنار آمدن با مسائل نبوده ام.
		خیر، اینطور نبوده و بیشتر مواقع قادر به کنار آمدن با مسائل بوده ام.
		خیر، اینطور نبوده و مانند همیشه قادر به کنار آمدن با مسائل بوده ام.
۷	آنقدر غمگین بوده ام که به سختی می توانسته ام بخوابم.	بله، بیشتر اوقات
		بله، گاهی اوقات
		نه، خیلی بندرت
		خیر، اصلاً و ابداً
۸	احساس غمگینی و بد بختی کرده ام	بله، بیشتر اوقات
		بله، گاهی اوقات
		خیلی بندرت
		خیر، اصلاً و ابداً
۹	آنقدر احساس غم و اندوه کرده ام که گریه کرده ام	بله، تقریباً همیشه
		بله، اغلب مواقع
		بله گاهگاهی
		خیر، اصلاً و ابداً
۱۰	فکر آسیب رساندن به خود را داشته ام.	بله، بیشتر اوقات
		بله، گاهی اوقات
		بسیار به ندرت
		خیر، اصلاً و ابداً

پرسشنامه در اولین ویزیت پس از زایمان (ملاقات دوم روز ۱۰-۱۵، تا ۶ هفته پس از زایمان) قابل اجرا است.

ارزیابی و نتیجه بر اساس پاسخ داده شده و کسب امتیاز از پاسخ نامه بالا بشرح زیر است :

کمتر از ۱۰ امتیاز در هر گروه	کسب ۱۰ امتیاز و یا بیشتر	توجه ویژه به سوال ۱۰ شود که پاسخ مثبت آن بیانگر احتمال خودکشی است
☐ (۱) سالم	☐ (۲) افسردگی	☐ (۳) خطر خودکشی

ارزیابی و نتیجه بر اساس پاسخ داده شده و کسب عدد نهایی از فرمول موجود در فایل اکسل پرسشنامه به شرح زیر است :

- نتایج پاسخ نامه برای هر فرد باید در فایل اکسل پرسشنامه ، صفحه (Edinburgh) وارد گردد.
 - پاسخ ها بر اساس گزینه انتخاب شده در هر سوال بین اعداد « ۰ تا ۳ » قرار دارد
 - پس از ثبت اطلاعات ، جهت تعیین وضعیت روان شناختی فرد ، ردیف های زیر را به ترتیب مشاهده نمایید:
 - در صورت مشاهده عدد ۱۰ و یا بیشتر در ردیف « ۱۴ » یا ردیف « افسردگی » ، این سلول زرد رنگ می گردد که نمایانگر کسب امتیاز افسردگی و لزوم ارجاع به روانشناس است
 - در صورت مشاهده اعداد ۳ در ردیف « ۱۵ » یا ردیف « خطر خودکشی » ، این سلول قرمز رنگ می گردد که نمایانگر احتمال خطر خودکشی و لزوم ارجاع به روان پزشک (با نظر پزشک خانواده) است
- یاد آور میشود پس از ارزیابی وضعیت فرد ، چنانچه فرد امتیاز شرایط « افسردگی » را کسب نماید به روانشناس ارجاع و در مواردی که احتمال خطر خودکشی می رود با نظر پزشک خانواده ، مستقیماً به روان پزشک ارجاع گردد. همچنین نتیجه را در ستون BC با انتخاب عبارت « افسردگی » و نوشتن عبارت « پس از زایمان » در ستون BE / سایر ، در فایل اکسل جمعیت شناسی وارد نمایید.