ਐਡਿਨਬਰਗ ਪੈਰੀਨੈਟਲ/ਪੋਸਟਨੈਟਲ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (EPDS)

ਸਭ ਗਰਭਧਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ **28–32** ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **6–8** ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ

ਨਾਮ: _____ ਤਾਰੀਖ: _____ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਾਵਸਥਾ: _____

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ “X” ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।
ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ — ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਪਿਛਲੇ ***7*** ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ***:***

1. ਮੈਨੂੰ ਹੱਸਣ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰਹੀ ਹੈ:
   - 0 ▢ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ
   - 1 ▢ ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ
   - 2 ▢ ਜ਼ਰੂਰ ਘੱਟ
   - 3 ▢ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

2. ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:
   - 0 ▢ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ
   - 1 ▢ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
   - 2 ▢ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ
   - 3 ▢ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

3. ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਸੀ:
   - 3 ▢ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ
   - 2 ▢ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ
   - 1 ▢ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ
   - 0 ▢ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

4. ਮੈਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਰਹੀ:
   - 0 ▢ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
   - 1 ▢ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰੀ
   - 2 ▢ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ
   - 3 ▢ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ

5. ਮੈਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ:
   - 3 ▢ ਹਾਂ, ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰੀ
   - 2 ▢ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ
   - 1 ▢ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ
   - 0 ▢ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

6. ਕੰਮ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ:
   - 3 ▢ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕੀ
   - 2 ▢ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਪਾਈ
   - 1 ▢ ਨਹੀਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ
   - 0 ▢ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਸੰਭਾਲਿਆ

7. ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਉਦਾਸ ਰਹੀ ਕਿ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਈ ਹੈ:
   - 3 ▢ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ
   - 2 ▢ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ
   - 1 ▢ ਨਹੀਂ, ਵਧੀਕ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
   - 0 ▢ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

8. ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖੀ ਜਾਂ ਉਡਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:
   - 3 ▢ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ
   - 2 ▢ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ
   - 1 ▢ ਨਹੀਂ, ਵਧੀਕ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
   - 0 ▢ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

9. ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਉਡਾਸ ਰਹੀ ਕਿ ਮੈਂ ਰੋਈ:
   - 3 ▢ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ
   - 2 ▢ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ
   - 1 ▢ ਸਿਰਫ਼ ਕਦੇ-ਕਦੇ
   - 0 ▢ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

10. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਇਆ:
    - 3 ▢ ਹਾਂ, ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰੀ
    - 2 ▢ ਕਈ ਵਾਰੀ
    - 1 ▢ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰੀ
    - 0 ▢ ਕਦੇ ਨਹੀਂ

ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ: _____

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from Cox, JL, Holden JM & Sagovsky R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ: _____

ਤਾਰੀਖ: _____

EPDS ਸਕੋਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਸਕੋਰ **0–9**	ਇਸ ਰੇਂਜ ਦੇ ਸਕੋਰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਇੱਕ-ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਸਕੋਰ **10–12**	ਇਸ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧੇਰੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸਕੋਰ 12 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਸਕੋਰ **13** ਜਾਂ ਵੱਧ	ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 13 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਲਾਚਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ **10** ਲਈ	ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 1, 2 ਜਾਂ 3 ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ — ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ।

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from Cox, JL, Holden JM & Sagovsky R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.