



FAMILY NAME	MRN
GIVEN NAME	MALE FEMALE
D.O.B: / /	M.O.
ADDRESS:	
LOCATION:	
COMPLETE ALL DETAILS OR AFFIX PATIENT LABEL HERE	

Facility:

The Edinburgh Postnatal Depression Scale

Cox JL, Holden JM Sagovsky R (1987) Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh postnatal depression scale. Brit J Psychiatry 150 782-86. Reproduced with permission

আপনার যেহেতু সম্প্রতি একটি বাচ্চা হয়েছে, আমরা জানতে চাইছি আপনি এখন কেমন অনুভব করছেন। দয়া করে উত্তরের সেই বাচ্চাটিতে টিক চিহ্ন দিন যেটি গত 7 দিন ধরে আপনার কেমন লাগছে তার সবচেয়ে কাছাকাছি যায়, শুধু আজ আপনার কেমন লাগছে তার নয়। নিচে আগে থেকে সম্পূর্ণ করা একটি উত্তরের উদাহরণ দেওয়া হল।

আমি আনন্দ অনুভব করেছি

- হ্যাঁ, সবসময়েই
 হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময়েই
 না, খুব একটা না
 না, একেবারেই না

এর অর্থ হবে: গত সপ্তাহে “আমি বেশিরভাগ সময়েই আনন্দ অনুভব করেছি”। অন্যান্য প্রশ্নগুলিকে একইভাবে সম্পূর্ণ করুন।

1. আমাকে আনন্দ দেওয়া হয়েছে এবং মজার জিনিসগুলি উপভোগ করতে দেওয়া হয়েছে:

- যতটা আমি সবসময়েই করতে পারতাম
 এখন খুব বেশি না
 এখন অবশ্যই ততটা না
 একেবারেই না

6. সবকিছু আমার উপর চেপে বসছে:

- হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময়েই আমি একেবারেই পেরে উঠছি না
 হ্যাঁ, মাঝে মাঝে আমি ততটা পেরে উঠছি না যতটা সাধারণ পেরে থাকি
 না, বেশিরভাগ সময়েই আমি খুব ভালভাবেই পেরে উঠছি
 না, আমি বরাবরের মতোই ভালভাবেই পেরে উঠছি

2. আমি সবকিছু থেকে আনন্দ পাওয়ার আশায় থেকেছি:

- যতটা আমি বরাবর থেকেছি
 যতটা সাধারণত থাকি তার চেয়ে বরং কম
 যতটা থাকি অবশ্যই তার থেকে কম
 প্রায় একেবারেই না

7. আমি এতটাই অশুশী ছিলাম যে, আমার ঘুমোতে অসুবিধা হয়েছে:

- হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময়েই
 হ্যাঁ, কোন কোন সময়ে
 না, খুব একটা না
 না, একেবারেই না

3. সবকিছু ঠিক মতো না হলে আমি অযথা নিজেকে দোষারোপ করেছি:

- হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময়েই
 হ্যাঁ, কিছু কিছু সময়ে
 খুব একটা না
 না, কখনোই না

8. আমি দুঃখিত ও নিঃশ্ব বোধ করেছি:

- হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময়েই
 হ্যাঁ, প্রায়শই
 খুব একটা না
 না, একেবারেই না

4. কোন সঙ্গত কারণ ছাড়াই আমি উদ্বিগ্ন ও চিন্তিত হয়ে পড়ছি:

- না, একেবারেই না
 প্রায় কখনোই না
 হ্যাঁ, কোন কোন সময়ে
 হ্যাঁ, খুব বেশি করে

9. আমি এতটাই অশুশী রয়েছি যে, আমি কাঁদছি:

- হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময়ে
 হ্যাঁ, প্রায়শই
 শুধু মাঝে-মাঝে
 না, কখনোই নয়

5. খুব সঙ্গত কোন কারণ ছাড়াই আমি ভীত বা আতঙ্কিত বোধ করেছি:

- হ্যাঁ, বহুবার
 হ্যাঁ, কোন কোন সময়ে
 না, খুব বেশি নয়
 না, একেবারেই নয়

10. নিজের ক্ষতি করার চিন্তা আমার মধ্যে এসেছে:

- হ্যাঁ, প্রায়শই
 কোন কোন সময়ে
 প্রায় কখনোই না
 কখনোই না

Date Completed: _____ Total Score: _____ / 30 Total Score for Question 10: ____ / 3