



Facility:

D.O.B. ____ / ____ / ____

M.O.

ADDRESS

THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE

LOCATION

COMPLETE ALL DETAILS OR AFFIX PATIENT LABEL HERE

तपाईंले हालसालै बच्चा पाउनुभएकोले तपाईंले अहिले कस्तो महसुस गरिराख्नु भइरहेको छ भनेर हामी जान्न चाहन्छौं । कृपया बितेको सात दिनमा (आजको दिन तपाईंले के-कस्तो महसुस गर्नुभएको छ भनेर मात्र सोध खोजिएको होइन) तपाईंले जे-जस्तो महसुस गर्नुभयो त्यससँग सबैभन्दा मेल खाने जवाफमा ठीक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

मैले खुसी महसुस गरेको छु

- हो, हरसमय
 हो, प्रायः जसो समय
 प्रायः जसो गर्दिन
 गर्दै, गर्दिन

यसको मतलब: बितेको हप्ता "मैले प्रायः जसो समय खुसी महसुस गरे" । अन्य प्रश्नहरूलाई यसरी नै पुरा गर्नुहोस् ।

1. मैले जीवनका रमाइला क्षणहरूलाई बुझ्न र त्यसमाथि हाँस सिके:

- मैले सधैं सक्ने जति झैं
 मैले सक्नेभन्दा केही कम
 मैले सक्ने जति अहिले पक्कै छैन
 छँदै छैन

6. कुराहरू मेरो नियन्त्रणभन्दा बाहिरका छन्:

- छन्, धेरै जसो समय मैले आफूलाई समाल्न सकिरहेको छैन
 छन्, कहिलेकाहीं मैले आफूलाई समाल्न सकिरहेको छैन,
 छैनन्, धेरै जसो समय मैले आफूलाई राम्ररी समाल्न सके
 छैनन्, मैले आफूलाई निकै राम्रोसँग सम्हालिरहेको छु

2. मैले आशावादी भएर भविष्यलाई हेरेको छु ।

- मैले अहिल्यैसम्म गरे जति
 मैले पहिले हेर्नेभन्दा केही कम
 मैले पहिले हेर्नेभन्दा पक्कै पनि कम
 मुश्किलले त्यस्तो गरेको छु

7. म यति दुःखी छु कि मलाई निद्रा लाग्दैन:

- हो, धेरै जसो
 हो, कहिलेकाहीं
 यस्तो प्रायः हुँदैन
 यस्तो छँदै छैन

3. काम बिग्नदा मैले आफूलाई अनावश्यक रूपमा दोषी ठहराएको छु:

- हो, धेरै जसो
 हो, कहिलेकाहीं
 खासै ठहराएको छैन
 ठहराउँदै ठहराउन्न

8. मलाई उदासी वा विरक्त लाग्छ:

- हो, धेरै जसो
 हो, कहिलेकाहीं
 यस्तो प्रायः हुँदैन
 यस्तो छँदै छैन

4. म बिना कारण आत्तिने वा चिन्तित भइरहेको छु:

- यस्तो हुँदै हुन्न
 बिरलै
 हो, कहिलेकाहीं
 हो, प्रायः जसो

9. म यति दुःखी छु कि म रोइरहन्छु:

- हो, प्रायः सबै बेला
 हो, धेरै जसो
 कहिलेकाहीं मात्र
 छैन, कहिल्यै भएको छैन

5. म बिना कारण डराउने वा घबराउने गरेको छु:

- हो, धेरै जसो
 हो, कहिलेकाहीं
 एकदमै कम
 छैन, यस्तो कहिल्यै हुँदैन

10. आफैलाई हानि गर्ने विचार मेरो मनमा आउँछ:

- हो, प्रायः जसो
 कहिलेकाहीं
 बिरलै
 कहिल्यै पनि आएन

Completed by _____ Date _____ Total Score: ____ / 30 Total Score for Question 10: ____ / 3
 (initials)



SMR060461

Holes Punched as per AS2828.1: 2019

BINDING MARGIN - NO WRITING

NH700838A 220223