



FAMILY NAME

MRN

GIVEN NAME

MALE FEMALE

Facility:

D.O.B. ____ / ____ / ____

M.O.

ADDRESS

THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE

LOCATION

COMPLETE ALL DETAILS OR AFFIX PATIENT LABEL HERE

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਨਾ ਕਿ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਲਕਿ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਉਸ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੀ ਹਾਂ

- ਹਾਂ, ਹਰ ਸਮੇਂ
- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ
- ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
- ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ: ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ "ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹੀ"। ਦੂਸਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਕਰੋ।

1. ਮੈਂ ਹੱਸਦੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖਦੀ ਰਹੀ ਹਾਂ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੀ, ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਸਦੀ ਸੀ
- ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਨਹੀਂ
- ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
- ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ

6. ਹਾਲਾਤ ਮੇਰੇ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਪਾਈ
- ਹਾਂ, ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਪਾਈ
- ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ
- ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਾਲਦੀ ਹਾਂ

2. ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੀ:

- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘੱਟ
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਘੱਟ
- ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ

7. ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ-ਖੁਸ਼ ਰਹੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਈ:

- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ
- ਹਾਂ, ਕੁਝ ਵਾਰੀ
- ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
- ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

3. ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋਈਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ:

- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ
- ਹਾਂ, ਕੁਝ ਵਾਰੀ
- ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
- ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

8. ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਮੰਦਭਾਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ:

- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ
- ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ
- ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
- ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

4. ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੀ ਰਹੀ:

- ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ
- ਹਾਂ, ਕੁਝ ਵਾਰੀ
- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ

9. ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ-ਖੁਸ਼ ਰਹੀ ਕਿ ਮੈਂ ਰੋਈ:

- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ
- ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ
- ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ
- ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

5. ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਹੀ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ:

- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ
- ਹਾਂ, ਕੁਝ ਵਾਰੀ
- ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
- ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

10. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮੈਨੂੰ ਆਏ ਹਨ:

- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ
- ਕੁਝ ਵਾਰੀ
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ
- ਕਦੇ ਨਹੀਂ

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

© 1987 The Royal College of Psychiatrists. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786.



SMR060461

Holes Punched as per AS2828.1: 2019

BINDING MARGIN - NO WRITING

NH700840A 220223