



## Facility:

D.O.B. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

M.O.

ADDRESS

## THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE

LOCATION

COMPLETE ALL DETAILS OR AFFIX PATIENT LABEL HERE

நீங்கள் சமீபத்தில் ஒரு குழந்தை பெற்றிருப்பதினால், நீங்கள் இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று அறிய விரும்புகிறோம். இன்று மட்டுமல்லாது, கடந்த 7 நாட்களாகவும் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை விவரிக்கும் மிகப்பொருத்தமான பதிலின் பெட்டியினுள் சரி அடையாளம் இடுங்கள். ஏற்கனவே நிரப்பப்பட்ட ஓர் எடுத்துக்காட்டு இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

நான் மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்திருக்கிறேன்

- ஆம், எல்லா சமயங்களிலும்  
 ஆம், பெரும்பாலான சமயங்களில்  
 இல்லை, அடிக்கடி அல்ல  
 இல்லை, அறவே கிடையாது

இதன் பொருள் என்னவென்றால்: "நான் கடந்த வாரத்தில் பெரும்பாலான சமயங்களில் மகிழ்ச்சியாக இருந்திருக்கிறேன்". தயவுசெய்து மற்ற கேள்விகளுக்கும் இதேபோல நிரப்பவும். கடந்த ஏழு நாட்களாக.

1. என்னால் வேடிக்கையான நிகழ்வுகளைக்கண்டு சிரிக்க முடிந்தது:

- எப்போதும் என்னால் செய்ய முடிந்த அளவுக்கு  
 தற்போது அந்த அளவுக்கு அல்ல  
 தற்போது கண்டிப்பாக அந்த அளவுக்கு அல்ல  
 எப்போதுமே அல்ல

6. என்மேல் அழுத்தம் அதிகரித்துள்ளது:

- ஆம், பெரும்பாலான நேரங்களில் என்னால் சமாளிக்க முடிவதில்லை  
 ஆம், சில சமயங்களில் வழக்கம்போல் என்னால் சமாளிக்க முடியவில்லை  
 இல்லை, பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் நன்றாக சமாளித்து வந்துள்ளேன்  
 இல்லை, நான் எப்போதும் போலவே சமாளித்துக் கொண்டு வந்துள்ளேன்

2. நான் காரியங்களை மகிழ்வுடன் எதிர்நோக்கினேன்:

- எப்போதும் செய்வது போல அந்த அளவுக்கு  
 எப்போதும் செய்வதைவிட ஓரளவு குறைந்த அளவுக்கு  
 எப்போதும் செய்வதைவிட நிச்சயமாகக் குறைந்த அளவுக்கு  
 அரிதாக மட்டுமே

7. நான் மகிழ்ச்சியின்றி இருந்ததால் தூங்குவது கூட சிரமமாய் இருந்துள்ளது:

- ஆம், பெரும்பாலான சமயங்களில்  
 ஆம், சிலநேரங்களில்  
 இல்லை, அடிக்கடி அல்ல  
 இல்லை, எப்போதுமே இல்லை

3. ஏதாவது தவறு நேர்ந்துவிட்டால் நான் என்மீதே தேவையின்றி பழிசுமத்தினேன்:

- ஆம், பெரும்பாலான சமயங்களில்  
 ஆம், சிலநேரங்களில்  
 அடிக்கடி அல்ல  
 இல்லை, ஒருபோதும் இல்லை

8. நான் துக்கமாக அல்லது பரிதாபகரமாக உணர்ந்திருக்கிறேன்:

- ஆம், பெரும்பாலான சமயங்களில்  
 ஆம், அடிக்கடி  
 அடிக்கடி அல்ல  
 இல்லை, எப்போதுமே இல்லை

4. தேவையில்லாத காரணத்துக்காக நான் பதற்றப்பட்டு அல்லது கவலைப்பட்டு இருந்துள்ளேன்:

- இல்லை, இல்லவே இல்லை  
 எப்போதாவது  
 ஆம், சில நேரங்களில்  
 ஆம், அடிக்கடி

9. நான் மகிழ்ச்சியின்றி இருந்ததால் அழுதுகொண்டே இருந்திருக்கிறேன்:

- ஆம், பெரும்பாலான சமயங்களில்  
 ஆம், அடிக்கடி  
 எப்போதாவது மட்டும்  
 இல்லை, ஒருபோதும் இல்லை

5. ஒன்றுமேயில்லாத காரணத்துக்காக நான் பயந்துள்ளேன் அல்லது பீதியடைந்துள்ளேன்:

- ஆம், நிறைய தடவை  
 ஆம், சில நேரங்களில்  
 இல்லை, அவ்வளவாக இல்லை  
 இல்லை, எப்போதுமே இல்லை

10. என்னை நானே காயப்படுத்திக்கொள்ளும் எண்ணம் எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது:

- ஆம், அடிக்கடி  
 சில சமயங்களில்  
 எப்போதாவது  
 ஒருபோதும் இல்லை

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

NH700842A 220223