

EDINBURGH DOĞUM SONRASI DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Yakın zamanlarda bebeğiniz oldu. Sizin son hafta içindeki duygularınızı öğrenmek istiyoruz. Böylelikle size daha iyi yardımcı olabileceğimize inanıyoruz. Lütfen, yalnızca bugün değil son 7 gün içinde, kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz.

Son 7 gündür;

1) *Gülebiliyor ve olayların komik tarafını görebiliyorum.*

- A. Her zaman olduğu kadar
- B. Artık pek o kadar değil
- C. Artık kesinlikle o kadar değil
- D. Artık hiç değil

Son 7 gündür;

2) *Geleceğe hevesle bakıyorum.*

- A. Her zaman olduğu kadar
- B. Artık pek o kadar değil
- C. Artık kesinlikle o kadar değil
- D. Artık hiç değil

Son 7 gündür;

3) *Birşeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum.*

- A. Evet, çoğu zaman
- B. Evet, bazen
- C. Çok sık değil
- D. Hayır, hiç bir zaman

Son 7 gündür;

4) *Nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum.*

- A. Hayır, hiç bir zaman
- B. Çok seyrek
- C. Evet, bazen
- D. Evet, çoğu zaman

Son 7 gündür;

5) *İyi bir nedeni olmadığı halde, korkuyor ya da panikliyorum.*

- A. Evet, çoğu zaman
- B. Evet, bazen
- C. Hayır, çok sık değil
- D. Hayır, hiç bir zaman

Son 7 gündür;

6) *Her şey giderek sırtıma yükleniyor.*

- A. Evet, çoğu zaman hiç başa çıkamıyorum
- B. Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum
- C. Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkamıyorum
- D. Hayır, her zamanki gibi başa çıkabiliyorum

Son 7 gündür;

7) *Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum.*

- A. Evet, çoğu zaman
- B. Evet, bazen
- C. Çok sık değil
- D. Hayır, hiç bir zaman

Son 7 gündür

8) *Kendimi üzüntülü ya da çökkün hissediyorum.*

- A.** Evet, çoğu zaman
- B.** Evet, oldukça sık
- C.** Çok sık değil
- D.** Hayır, hiç bir zaman

Son 7 gündür

9) *Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum.*

- A.** Evet, çoğu zaman
- B.** Evet, oldukça sık
- C.** Çok seyrek
- D.** Hayır, asla

Son 7 gündür

10) *Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu.*

- A.** Evet, oldukça sık
- B.** Bazen
- C.** Hemen hemen hiç
- D.** Asla

Değerlendirme: Ölçek bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin değerlendirilmesinde tüm sorular 0-3 arasında puanlandırılır ve ölçekte alınabilecek en yüksek puan 30'dur. Ölçekteki sorulardan 1., 2. ve 4. sorular 0-1-2-3 biçiminde puanlanırken; 3., 5., 6., 7., 8., 9. ve 10. sorular ise 3-2-1-0 biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin kesme noktası 13 olarak hesaplanmıştır.