

مقیاس پریشانی ادینبورگ
پس از تولد

از آنجایی که شما اخیراً صاحب طفل شده اید، مایلیم بدانیم که چه احساسی دارید. لطفاً جعبه جواب را علامت بزنید که به احساسی که در ۷ روز گذشته داشته‌اید نزدیکتر است، نه فقط احساس امروزتان. در اینجا یک مثال است که قبلاً تکمیل شده است:

- ☐ بلی، تمام وقت
 - ☐ بلی، بیشتر اوقات
 - ☐ نه، نه خیلی وقت ها
 - ☐ نه، به هیچ وجه

به این معنی است: "بیشتر اوقات احساس خوشحالی کرده‌ام" در هفته گذشته. سوالات دیگر را به همین ترتیب تکمیل کنید.

1. من توانسته ام بخندم و جنبه خنده دار این چیزها را ببینم:

6. همه چیز سرم را بالا میبرد:

- تا جایی که همیشه می‌تونستم
نه کاملاً اکنون بیشتر
قطعا اکنون خیلی زیاد نیست
نه به هیچ وجه

- بله، بیشتر اوقات من مثل همیشه خوب کنار نیامده ام
نه، بیشتر اوقات به خوبی از پس آن برآمده ام
نه، من مثل همیشه خوب کنار آمدم

2. من با لذت به چیزهایی نگاه کرده ام:

7. آنقدر ناراضی بودم که به سختی خوابم میبرد:

- ☐ به همان اندازه که من انجام دادم
- ☐ نسبت به قبل کمتر
- ☐ قطعاً کمتر از قبل
- ☐ اصلاً به سختی

- ☐ بلی، بیشتر اوقات
- ☐ بلی، گاهی اوقات
- ☐ نه خیلی وقت ها
- ☐ نه اصلا

3. من بی جهت شما را سرزنش کرده ام زمانیکه همه چیز به درستی پیش رفت:

8. من احساس غمگینی یا بدبختی کرده ام:

- ☐ بله، بیشتر اوقات
- ☐ بله، بعضی اوقات
- ☐ نه خیلی وقت ها
- ☐ نه، هرگز

- ☐ بلی، بیشتر اوقات
- ☐ بلی، اغلب
- ☐ نه خیلی وقت ها
- ☐ نه اصلا

4. من بدون هیچ دلیل موجهی مضطرب یا نگران بودم:

9. من آنقدر ناراضی بودم که گریه کردم:

- ☐ نه، به هیچ وجه
- ☐ به سختی هیچ وقت
- ☐ بلی، گاهی اوقات
- ☐ بلی، اغلب اوقات

- ☐ بلی، بیشتر اوقات
- ☐ بلی اغلب اوقات
- ☐ فقط گاهی اوقات
- ☐ نه، هرگز

5. بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس یا وحشت کرده ام:

10. فکر صدمه زدن به خودم به ذهنم خطور کرده است:

- ☐ بله، بسیار زیاد
- ☐ بله، گاهی اوقات
- ☐ نه، نه زیاد
- ☐ نه، به هیچ وجه

- ☐ بلی اغلب اوقات
- ☐ گاهی اوقات
- ☐ به سختی هیچ وقت
- ☐ هیچ وقت

نمره کل برای سوال ۱۰ : _____ / ۳

مجموع امتیاز: _____ / ۳۰

تکمیل شدہ توسط مؤرخ

(حروف اول)

1987 © کالج سلطنتی داکتران روانی (J.M. Sagovsky, & Holden, J.L., Cox, R. (1987). تشخیص پریشانی پس از تولد توسعه مقیاس پریشانی پس از تولد ادینبورگ ۱۰ ماده ای، مجله داکتر روانی، بریتانیا، 786-782، 150.