اسم العائلة	رقم التسجيل الطبي
اسم الشخص	☐ ذكر ☐ أنثى
تاريخ الميلاد / /	شهر.
عنوان	
الموقع	
يرجى تعبئة جميع البيانات أو لصق ملصق المريضة هنا	

Health NSW

NSW GOVERNMENT

المنشأة:

مقياس اكتئاب ما بعد الولادة في إدنبرة

SMR060461

SMRE&$DA

نظرًا لأنكِ قد أنجبتِ مؤخرًا، نود أن نعرف بماذا تشعرين. يرجى وضع علامة في المربع الذي يُمثل الإجابة الأقرب لما شعرتِ به خلال الأيام السبعة الماضية، وليس فقط ما تشعرين به اليوم. إليك مثال، تم إكماله بالفعل:

شعرتُ بالسعادة

☐ نعم، طوال الوقت
☐ نعم، معظم الوقت
☐ لا، ليس كثيرًا
☐ لا، على الإطلاق

هذا يعني: "شعرتُ بالسعادة معظم الوقت" خلال الأسبوع الماضي. استكملي بقية الأسئلة بنفس النمط.

1. استطعت أن أضحك وأرى الجانب المرح في الأشياء:

☐ مثلما اعتدت تماماً
☐ ليس بنفس القدر الآن
☐ بالتأكيد أقل من قبل
☐ لا أستطيع إطلاقاً

2. تطلعت للأشياء بسعادة:

☐ كما كنت دائماً
☐ أقل قليلاً مما اعتدت
☐ بالتأكيد أقل مما اعتدت
☐ بالكاد

3. لقد لامتُ نفسي دون داعٍ عندما ساءت الأمور:

☐ نعم، معظم الوقت،
☐ نعم بعض الوقت
☐ ليس كثيرًا
☐ لا، أبدًا

4. شعرتِ بالقلق أو الضيق بدون سبب واضح:

☐ لا، على الإطلاق
☐ نادرًا
☐ نعم، أحيانًا
☐ نعم، كثيرًا جدًا

5. لقد شعرت بالخوف أو الذعر دون سبب وجيه:

☐ نعم، كثيرًا
☐ نعم، أحيانًا
☐ لا، ليس كثيرًا
☐ لا، على الإطلاق

6. تراكمت على الأمور وأثقلت كاهلي:

☐ نعم، معظم الوقت لم أستطع التعامل معها إطلاقاً
☐ نعم، أحياناً لم أتعامل معها جيداً كالمعتاد
☐ لا، في معظم الأوقات تعاملت معها بشكل جيد
☐ لا، لقد كنت أتعامل مع الأمر بشكل أفضل من أي وقت مضى

7. كنت حزينة للغاية لدرجة أنني واجهت صعوبة في النوم:

☐ نعم، معظم الوقت
☐ نعم، أحيانًا
☐ ليس كثيرًا
☐ لا، على الإطلاق

8. لقد شعرت بالحزن أو التعاسة:

☐ نعم، معظم الوقت
☐ نعم، كثيرًا
☐ ليس كثيرًا
☐ لا، على الإطلاق

9. لقد كنت تعيسةً للغاية لدرجة أنني كنت أبكي:

☐ نعم، معظم الوقت
☐ نعم، كثيرًا
☐ من حين لآخر
☐ لا، أبدًا

10. خطرت لي فكرة إيذاء نفسي:

☐ نعم، كثيرًا
☐ أحيانًا
☐ نادرًا
☐ أبدًا

أكملها_____ **التاريخ** _____ **إجمالي الدرجات:** _____ / 30 **إجمالي الدرجات للسؤال رقم 10:** _____ / 3

(الأحرف الأولى من الاسم)

جميع الحقوق محفوظة لصالح © الكلية الملكية للأطباء النفسيين. 1987. كوكس، ج. ل.، هولدن، ج. م.، وساغوفسكي، ر. (1987). اكتشاف اكتئاب ما بعد الولادة. إعداد مقياس إدنبرة لاكتئاب ما بعد الولادة المكوّن من 10 فقرات. المجلة البريطانية للطب النفسي، 150، 782-786.

NH606527 060922

فتحات مخرمة وفقاً للمعيار AS2828.1: 2019
حافة التجليد - يمنع الكتابة

مقياس اكتئاب ما بعد الولادة في إدنبرة

SMR060.46

لا يُسمح بالكتابة