

ਐਡਨਬਰਗ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (The Edinburgh Postnatal Depression Scale)

Last Name	
First Name	
PHN#	MRN#
Birthdate (dd-Mon-yyyy)	Physician

ਹਿਦਾਇਤਾਂ

(Instructions)

ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। **ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਢੁਕਵੇਂ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਦਿਉ।

ਇਹ ਆਪ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ)

ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੀ ਸੀ:

- ਬਹੁਤ ਵਾਰ
- ਕਈ ਵਾਰ
- ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਵਾਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਵਿਚ:

(In the Past 7 days (Choose ONE))

1. ਮੇਰੀ ਹੱਸਣ ਦੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਇੱਛਾ ਸੀ

- ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਹੀ
- ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
- ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

2. ਮੈਂ ਦਿਲੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ

- ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ
- ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ
- ਬਿਲਕੁਲ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
- ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ

3. ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਕਸੂਰ ਸਮਝਦੀ ਸੀ

- ਬਹੁਤ ਵਾਰ
- ਕਈ ਵਾਰ
- ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

4. ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੀ ਸੀ

- ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ
- ਕਦੀ ਕਦੀਂ
- ਬਹੁਤ ਵਾਰ

5. ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੀ ਡਰ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ

- ਬਹੁਤ ਵਾਰ
- ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ
- ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

ਐਡਨਬਰਗ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (The Edinburgh Postnatal Depression Scale)

Last Name	
First Name	
PHN#	MRN#
Birthdate (dd-Mon-yyyy)	Physician

ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜਾਰੀ:

(In the Past 7 days Continued (Choose ONE))

6. ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੰਗੇ ਜਾਣ ਦੇ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ

- ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ
 ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ
 ਅਗੇ ਵਾਂਗ ਹੀ

7. ਮੈਨੂੰ ਗਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ

- ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ
 ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ
 ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

8. ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ

- ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 ਕਈ ਵਾਰ
 ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
 ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

9. ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਰੋਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ

- ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 ਕਈ ਵਾਰ
 ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ
 ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

10. ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰ ਲਵਾਂ

- ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ
 ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
 ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

Administered/Reviewed by

Date (yyyy-Mon-dd)

Score

Alberta Health Services collects information about you in accordance with Section 20 of the Health Information Act (HIA) for the purpose of providing you health services, determining your eligibility for health services, or to carry out any other purpose authorized by the HIA. Your information will be collected directly from you, except in the limited circumstances where we are authorized by the HIA to indirectly collect such information. If you have any questions about this collection, please ask your care provider or contact Maureen Devolin, Director, Healthy Children and Families telephone 403-943-6704.

© 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. Written permission must be obtained from the Royal College of Psychiatrists for copying and distribution to others or for republication (in print, online or by any other medium).