**ﻣﻘﻴﺎﺱ افسردگی پس از زایمان ﺍﺩﻳﻨﺒﺮﮒ (EPDS)**

**شیوه نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه دارای 10 سوال بوده و هدف آن سنجش میزان افسردگی پس از زایمان است. شیوه پاسخ دهی آن بر اساس یک طیف چهار گزینه ای بوده که نمره گذاری هر سوال در جدول زیر ارائه شده است:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | **سوالات** | **گزینه ها** | **√** |
| 1 | **ﺗﻮﺍﻧﺴﺘﻢ ﺑﺨﻨﺪﻡ ﻭ ﻫﺮ ﭼﻴﺰ ﺭﺍ ﺍﺯ ﺟﻨﺒﻪ ﺧﻮﺏ ﺁﻥ ﻧﮕﺎﻩ ﮐﻨﻢ.** | ﺑﻪ ﻫﻤﺎﻥ ﺍﻧﺪﺍﺯﻩ ﺍﯼ ﮐﻪ ﻫﻤﻴﺸﻪ ﻣﯽﺗﻮﺍﻧﺴﺘﻢ  | 0 |
| ﻧﻪ ﮐﺎﻣﻼً ﻣﺜﻞ ﮔﺬﺷﺘﻪ | 1 |
| ﺑﻪ ﻃﻮﺭ ﻗﻄﻊ ﮐﻤﺘﺮ ﺍﺯ ﮔﺬﺷﺘﻪ | 2 |
| ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪا | 3 |
| 2 | **ﺍﻧﺘﻈﺎﺭ ﻟﺬﺕ ﺑﺮﺩﻥ ﺍﺯ ﻫﺮ ﭼﻴﺰﯼ ﺭﺍ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺍﻡ**  | ﮐﺎﻣﻼً ﻣﺜﻞ ﻫﻤﻴﺸه | 0 |
| نسبتا کمتر از همیشه | 1 |
| به طور قطع کمتر از همیشه | 2 |
| ﺑﻨﺪﺭﺕ ﻭ ﺑﻪ ﺳﺨتی | 3 |
| 3 | **ﻭﻗﺘﯽ ﮐﺎﺭﻫﺎ ﺑﺮ ﻭﻓﻖ ﻣﺮﺍﺩ ﻣﻦ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﺍﺳﺖ، ﺑﯽ ﺟﻬﺖ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺳﺮﺯﻧﺶ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻡ** | ﺑﻠﻪ، ﺍﮐﺜﺮ ﻣﻮﺍﻗﻊ | 3 |
| ﺑﻠﻪ، ﮔﺎﻫﯽ ﻣﻮﺍﻗﻊ | 2 |
| ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ | 1 |
| ﺧﻴﺮ، ﻫﺮﮔﺰ | 0 |
| 4 | **ﺑﯽ ﺩﻟﻴﻞ ﻧﮕﺮﺍﻥ ﻭ ﻣﻀﻄﺮﺏ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﻡ** | ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  | 0 |
| ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ | 1 |
| بله، بعضی اوقات | 2 |
| بله، اغلب اوقات | 3 |
| 5 | **ﺑﺪﻭﻥ ﺩﻟﻴﻞ ﺍﺣﺴﺎﺱ ﺗﺮﺱ ﻭ ﻭﺣﺸﺖ ﺷﺪﻳﺪ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺍﻡ** | بله، اغلب اوقات | 3 |
| بله، گاهی اوقات | 2 |
| خیر، نه چندان | 1 |
| خیر، اصلا و ابدا | 0 |
| 6 | **ﻫﻤﻪ ﭼﻴﺰ ﺑﺮ ﺿﺪ ﻣﻦ ﺑﻮﺩﻩ ﻭ ﺑﺮ ﻣﻦ ﺗﺴﻠﻂ ﭘﻴﺪﺍ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﺳت** | ﺑﻠﻪ ﺍﻳﻨﻄﻮﺭ ﺑﻮﺩﻩ ﻭ ﺍﮐﺜﺮ ﻣﻮﺍﻗﻊ ﻗﺎﺩﺭ ﺑﻪ ﮐﻨﺎﺭ ﺁﻣﺪﻥ ﺑـﺎ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﺍﻡ.  | 3 |
| ﺑﻠﻪ، ﺍﻳﻨﻄﻮﺭ ﺑﻮﺩﻩ ﻭﻟﯽ ﺑﻌﻀﯽ ﻣﻮﺍﻗﻊ ﻣﺜـﻞ ﮔﺬﺷـﺘﻪ، ﻗﺎﺩﺭ ﺑﻪ ﮐﻨﺎﺭ ﺁﻣﺪﻥ ﺑﺎ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﺍﻡ. | 2 |
| ﺧﻴﺮ، ﺍﻳﻨﻄﻮﺭ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﻭ ﺑﻴﺸﺘﺮ ﻣﻮﺍﻗﻊ ﻗﺎﺩﺭ ﺑﻪ ﮐﻨﺎﺭ ﺁﻣﺪﻥ ﺑﺎ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﻡ. | 1 |
| ﺧﻴﺮ، ﺍﻳﻨﻄﻮﺭ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﻭ ﻣﺎﻧﻨﺪ ﻫﻤﻴﺸﻪ ﻗـﺎﺩﺭ ﺑـﻪ ﮐﻨـﺎﺭ ﺁﻣﺪﻥ ﺑﺎ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﻡ. | 0 |
| 7 | **ﺁﻧﻘﺪﺭ ﻏﻤﮕﻴﻦ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﻡ ﮐﻪ ﺑﻪ ﺳﺨﺘﯽ ﻣﯽ ﺗﻮﺍﻧﺴﺘﻪ ﺍﻡ ﺑﺨﻮﺍﺑﻢ.** | بله، بیشتر اوقات | 3 |
| بله، گاهی اوقات | 2 |
| نه، ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ | 1 |
| ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  | 0 |
| 8 | **ﺍﺣﺴﺎﺱ ﻏﻤﮕﻴﻨﯽ ﻭ ﺑﺪ ﺑﺨﺘﯽ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻡ** | بله، بیشتر اوقات | 3 |
| بله، گاهی اوقات | 2 |
| ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ | 1 |
| ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  | 0 |
| 9 | **ﺁﻧﻘﺪﺭ ﺍﺣﺴﺎﺱ ﻏﻢ ﻭ ﺍﻧﺪﻭﻩ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻡ ﮐﻪ ﮔﺮﻳﻪ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻡ** | بله، تقریبا همیشه | 3 |
| بله، اغلب اوقات | 2 |
| بله گاهگاهی | 1 |
| ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  | 0 |
| 10 | **ﻓﮑﺮ ﺁﺳﻴﺐ ﺭﺳﺎﻧﺪﻥ ﺑﻪ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺍﻡ.** | بله، بیشتر اوقات | 3 |
| بله، گاهی اوقات | 2 |
| نه، ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ | 1 |
| ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  | 0 |

برای بدست آوردن امتیاز کلی این پرسشنامه، بر طبق کلید فوق، مجموع تمام امتیازات را با هم محاسبه نموده و به عنوان امتیاز افسردگی پس از زایمان در نظر بگیری. بدیهی است که هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان افسردگی بالاتر فرد خواهد بود و بالعکس.

***Refference****: Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry 150:782-786*

***Refference****: K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Piontek, Postpartum Depression N Engl J Med vol. 347, No 3, July 18, 2002.*

**نحوه تکمیل**: سوالات زیر را خوانده و به هر سوال مطابق گزینه های ارائه شده پاسخ دهید (روبروی گزینه ها تیک بزنید)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | **سوالات** | **گزینه ها** | **√** |
| 1 | **ﺗﻮﺍﻧﺴﺘﻢ ﺑﺨﻨﺪﻡ ﻭ ﻫﺮ ﭼﻴﺰ ﺭﺍ ﺍﺯ ﺟﻨﺒﻪ ﺧﻮﺏ ﺁﻥ ﻧﮕﺎﻩ ﮐﻨﻢ.** | ﺑﻪ ﻫﻤﺎﻥ ﺍﻧﺪﺍﺯﻩ ﺍﯼ ﮐﻪ ﻫﻤﻴﺸﻪ ﻣﯽﺗﻮﺍﻧﺴﺘﻢ  |  |
| ﻧﻪ ﮐﺎﻣﻼً ﻣﺜﻞ ﮔﺬﺷﺘﻪ |  |
| ﺑﻪ ﻃﻮﺭ ﻗﻄﻊ ﮐﻤﺘﺮ ﺍﺯ ﮔﺬﺷﺘﻪ |  |
| ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪا |  |
| 2 | **ﺍﻧﺘﻈﺎﺭ ﻟﺬﺕ ﺑﺮﺩﻥ ﺍﺯ ﻫﺮ ﭼﻴﺰﯼ ﺭﺍ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺍﻡ**  | ﮐﺎﻣﻼً ﻣﺜﻞ ﻫﻤﻴﺸه |  |
| نسبتا کمتر از همیشه |  |
| به طور قطع کمتر از همیشه |  |
| ﺑﻨﺪﺭﺕ ﻭ ﺑﻪ ﺳﺨتی |  |
| 3 | **ﻭﻗﺘﯽ ﮐﺎﺭﻫﺎ ﺑﺮ ﻭﻓﻖ ﻣﺮﺍﺩ ﻣﻦ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﺍﺳﺖ، ﺑﯽ ﺟﻬﺖ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺳﺮﺯﻧﺶ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻡ** | ﺑﻠﻪ، ﺍﮐﺜﺮ ﻣﻮﺍﻗﻊ |  |
| ﺑﻠﻪ، ﮔﺎﻫﯽ ﻣﻮﺍﻗﻊ |  |
| ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ |  |
| ﺧﻴﺮ، ﻫﺮﮔﺰ |  |
| 4 | **ﺑﯽ ﺩﻟﻴﻞ ﻧﮕﺮﺍﻥ ﻭ ﻣﻀﻄﺮﺏ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﻡ** | ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  |  |
| ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ |  |
| بله، بعضی اوقات |  |
| بله، اغلب اوقات |  |
| 5 | **ﺑﺪﻭﻥ ﺩﻟﻴﻞ ﺍﺣﺴﺎﺱ ﺗﺮﺱ ﻭ ﻭﺣﺸﺖ ﺷﺪﻳﺪ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺍﻡ** | بله، اغلب اوقات |  |
| بله، گاهی اوقات |  |
| خیر، نه چندان |  |
| خیر، اصلا و ابدا |  |
| 6 | **ﻫﻤﻪ ﭼﻴﺰ ﺑﺮ ﺿﺪ ﻣﻦ ﺑﻮﺩﻩ ﻭ ﺑﺮ ﻣﻦ ﺗﺴﻠﻂ ﭘﻴﺪﺍ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﺳت** | ﺑﻠﻪ ﺍﻳﻨﻄﻮﺭ ﺑﻮﺩﻩ ﻭ ﺍﮐﺜﺮ ﻣﻮﺍﻗﻊ ﻗﺎﺩﺭ ﺑﻪ ﮐﻨﺎﺭ ﺁﻣﺪﻥ ﺑـﺎ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﺍﻡ.  |  |
| ﺑﻠﻪ، ﺍﻳﻨﻄﻮﺭ ﺑﻮﺩﻩ ﻭﻟﯽ ﺑﻌﻀﯽ ﻣﻮﺍﻗﻊ ﻣﺜـﻞ ﮔﺬﺷـﺘﻪ، ﻗﺎﺩﺭ ﺑﻪ ﮐﻨﺎﺭ ﺁﻣﺪﻥ ﺑﺎ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﺍﻡ. |  |
| ﺧﻴﺮ، ﺍﻳﻨﻄﻮﺭ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﻭ ﺑﻴﺸﺘﺮ ﻣﻮﺍﻗﻊ ﻗﺎﺩﺭ ﺑﻪ ﮐﻨﺎﺭ ﺁﻣﺪﻥ ﺑﺎ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﻡ. |  |
| ﺧﻴﺮ، ﺍﻳﻨﻄﻮﺭ ﻧﺒﻮﺩﻩ ﻭ ﻣﺎﻧﻨﺪ ﻫﻤﻴﺸﻪ ﻗـﺎﺩﺭ ﺑـﻪ ﮐﻨـﺎﺭ ﺁﻣﺪﻥ ﺑﺎ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﻡ. |  |
| 7 | **ﺁﻧﻘﺪﺭ ﻏﻤﮕﻴﻦ ﺑﻮﺩﻩ ﺍﻡ ﮐﻪ ﺑﻪ ﺳﺨﺘﯽ ﻣﯽ ﺗﻮﺍﻧﺴﺘﻪ ﺍﻡ ﺑﺨﻮﺍﺑﻢ.** | بله، بیشتر اوقات |  |
| بله، گاهی اوقات |  |
| نه، ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ |  |
| ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  |  |
| 8 | **ﺍﺣﺴﺎﺱ ﻏﻤﮕﻴﻨﯽ ﻭ ﺑﺪ ﺑﺨﺘﯽ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻡ** | بله، بیشتر اوقات |  |
| بله، گاهی اوقات |  |
| ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ |  |
| ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  |  |
| 9 | **ﺁﻧﻘﺪﺭ ﺍﺣﺴﺎﺱ ﻏﻢ ﻭ ﺍﻧﺪﻭﻩ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻡ ﮐﻪ ﮔﺮﻳﻪ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﻡ** | بله، تقریبا همیشه |  |
| بله، اغلب اوقات |  |
| بله گاهگاهی |  |
| ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  |  |
| 10 | **ﻓﮑﺮ ﺁﺳﻴﺐ ﺭﺳﺎﻧﺪﻥ ﺑﻪ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺍﻡ.** | بله، بیشتر اوقات |  |
| بله، گاهی اوقات |  |
| نه، ﺧﻴﻠﯽ ﺑﻨﺪﺭﺕ |  |
| ﺧﻴﺮ، ﺍ ﺻﻼ ًﻭ ﺍﺑﺪﺍ  |  |