



Department of Health  
Government of Western Australia



**THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE  
(TRANSLATION – AMHARIC)**

Full name: \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**ምን አይነት ስሜት ይሰማዎታል?**

በቅርብ ጊዜ ልጅ ስለወለዱ፤ በአሁኑ ወቅት ምን እንደሚሰማዎት ማወቅ እንፈልጋለን። አሁን የሚሰማዎትን ስሜት ብቻ ሳይሆን፣ በአለፉት 7 ቀናት የተሰማዎት ስሜት ካለ ከዚያ ስሜት ጋር የሚጠጋውን አይነት ከስሩ መስመር በማድረግ ይመልሱ። ለምሳሌ ያህል የሚከተለውን ይመልከቱ።

- የደስታ ስሜት ነበረኝ፡
  - አዎን፤ አብዛኛውን ጊዜ
  - አዎን፤ አልፎ አልፎ
  - አይ፣ እስከዚህም አልደሰት
  - ደስተኛ አይደለሁም

ይህ ማለት፤ በአለፈው ሳምንት አልፎ አልፎ ደስተኛ ነበሩ ማለት ነው።

እባክዎን ሌሎቹንም ጥያቄዎች በዚህ አይነት ይመልሱ።

**ባለፉት 7 ቀናት፤**

1. ስቁአለሁም አስቁኝ ሁኔታዎችንም መለየት ችያለሁ፡
  - በፊት ሳደርግ እንደነበረው
  - እንደበፊቱ አይሆንም
  - በጭራሽ እንደበፊቱ አይሆንም
  - በጭራሽ አልሰቅም
2. መጨውን ሁኔታ በደስታ መቀበል እችላለሁ፡
  - በፊት የማደርገውን ያህል
  - በፊት ከማደርገው አነስ ያለ
  - በእርግጥ በፊት ከማደርገው ያነስ
  - በጭራሽ አልችልም
3. ሁኔታዎች ሳይሳኩ ከቀሩ አራሴን አወቅሳለሁ፡
  - አዎን፤ ሁልጊዜ
  - አዎን፤ አልፎ አልፎ
  - እስከዚህም አራሴን አልወቅስም
  - በጭራሽ አራሴን አልወቅስም
4. በማይረባ ነገር እጨነቃለሁ፤ እጠበባለሁ፡
  - በጭራሽ
  - ከቁጥር ለማይገባ ጊዜ
  - አዎን፤ አልፎ አልፎ
  - አዎን፤ ሁልጊዜ

(እባክዎን ከዚህ ገጽ በስተጀርባ የሚገኙትን ጥያቄዎች ይመልሱ)

5. በማይረባ ምክንያት ፍርሃትና ድንጋጤ ይሰማኛል፡

- አዎን፤ ሁልጊዜ
- አዎን፤ አልፎ አልፎ
- እስከዚህ አይሰማኝም
- በጭራሽ አይሰማኝም

6. ሁኔታዎች ተደራርበውብኛል፡

- አዎን፤ አብዛኛውን ጊዜ ሁኔታዎችን መቋቋም አልችልም
- አዎን፤ አልፎ አልፎ ሁኔታዎችን መቋቋም አልችልም
- አይ፤ አብዛኛውን ጊዜ ሁኔታዎችን መቋቋም ችያለሁ
- አይ፤ በፊት እንደማደርገው ሁኔታዎችን መቋቋም ችያለሁ

7. ደስታ ከማጣቴ የተነሳ እንቅልፍ አይወስደኝም፡

- አዎን፤ ሁልጊዜ
- አዎን፤ አልፎ አልፎ
- እስከዚህም አልተቸገርኩም
- በጭራሽ አልተቸገርኩም

8. ብሰጭትና ሃዘን ተሰምቶኛል፡

- አዎን፤ ሁልጊዜ
- አዎን፤ አልፎ አልፎ
- እስከዚህ አይሰማኝም
- በጭራሽ አይሰማኝም

9. ደስታ ከማጣቴ የተነሳ አለቅሳለሁ፡

- አዎን፤ አብዛኛውን ጊዜ
- አዎን፤ በየጊዜው
- አልፎ አልፎ ብቻ
- በጭራሽ አላለቀሰኩም

10. እራሴን የመጉዳት ሃሳብ ደርሶብኛል፡

- አዎን፤ ሁልጊዜ
- አልፎ አልፎ ገጥሞኛል
- እስከዚህም አልገጠመኝም
- በጭራሽ አልገጠመኝም