



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – HEBREW)

Full name: _____ Date : _____

איך את מרגישה?

לא מזמן ילדת את תינוקך, ברצוננו לדעת כיצד את מרגישה כרגע. בבקשה מתחי קו מתחת לתשובה הכי מתאימה המביעה את הרגשתך בשבעה ימים האחרונים, לא רק מה שאת מרגישה היום. להלן תמצאי דוגמא שהכנו עבורך:

הרגשתי שמחה:

כן, רב הזמן

כן, חלק מהזמן

לא, לא כל כך

לא, בכלל לא

זה אומר: 'הרגשתי שמחה בחלק מהזמן במשך השבוע האחרון'

בבקשה השלימי את שאר השאלות באותה צורה.

בשבעה ימים האחרונים

1. הייתי מסוגלת לצחוק ולראות את הצד המצחיק של דברים.
כפי שיכולתי תמיד
פחות מתמיד
הרבה פחות מתמיד
בכלל לא
2. ציפיתי בהנאה לדברים שיקרו.
כפי שיכולתי תמיד
פחות משהייתי רגילה
הרבה פחות משהייתי רגילה
כמעט בכלל לא
3. האשמתי את עצמי שלא לצורך כאשר דברים לא הסתדרו.
כן, רוב הזמן
כן, חלק מהזמן
לעיתים רחוקות
אף פעם
4. הרגשתי חרדה או דאגה ללא כל סיבה.
בכלל לא
לעיתים רחוקות
כן, לפעמים
כן, לעיתים קרובות מאוד

5. הרגשתי מפוחדת או מבוהלת ללא כל סיבה מוצדקת.
 כן, לעיתים קרובות
 כן, לפעמים
 לעיתים רחוקות
 בכלל לא
6. הרגשתי שדברים קשים לי מדי.
 כן, לרוב לא יכולתי להתמודד בכלל
 כן, לפעמים לא יכולתי להתמודד כפי שאני רגילה
 לא, בדרך כלל התמודדתי (הסתדרתי) די טוב
 לא, אני מתמודדת כמו תמיד
7. הרגשתי כה אומללה שהיה לי קשה לישון.
 כן, בדרך כלל
 כן, לפעמים
 לעיתים רחוקות
 בכלל לא
8. הרגשתי עצובה או אומללה (מצוברחת).
 כן רוב הזמן
 כן, לעיתים קרובות
 לעיתים רחוקות
 בכלל לא
9. הרגשתי כה אומללה שבכיתי.
 רוב הזמן
 לעיתים קרובות
 מדי פעם
 בכלל לא
10. המחשבה לפגוע בעצמי עלתה בראשי.
 כן, לעיתים קרובות
 לפעמים
 כמעט לא
 בכלל לא