



Department of Health
Government of Western Australia



ลำดับชั้นเอดินเบิร์กที่ใช้วัดความรู้สึกสลดหดหู่หลังคลอด
(THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE)
(คำแปล – ภาษาไทย)

ชื่อเต็ม: _____ วันที่: _____

คุณกำลังรู้สึกอย่างไรบ้าง?

เนื่องจากคุณเพิ่งคลอดบุตรเมื่อเร็วๆ นี้ เราจึงอยากทราบว่า คุณกำลังรู้สึกอย่างไร โปรดขีดเส้นใต้คำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของคุณในระยะ 7 วันที่ผ่านมา คือไม่ใช่ความรู้สึกเฉพาะวันนี้เท่านั้น ต่อไปนี้คือตัวอย่างการขีดเส้นใต้คำตอบ:

ฉันรู้สึกมีความสุข:

ใช่ เกือบตลอดเวลา

ใช่ เป็นบางเวลา

ไม่ ไม่ค่อยมีความสุข

ไม่ ไม่มีความสุขเลย

คำตอบนี้หมายความว่า “ฉันรู้สึกมีความสุขเป็นบางครั้งระหว่างสัปดาห์ที่แล้ว”

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามวิธีดังกล่าวข้างต้น:

ในระหว่าง 7 วันที่ผ่านมา

- ฉันสามารถหัวเราะและมองดูสิ่งต่างๆ ในแง่ที่ขบขัน:
เท่าที่ฉันสามารถทำได้เสมอๆ
ตอนนี้ไม่สามารถทำได้มากเหมือนอย่างที่เคยทำ
ตอนนี้ที่แน่ๆ คือไม่สามารถทำได้เหมือนอย่างที่เคยทำ
ไม่สามารถทำได้เลย
- ฉันมองไปข้างหน้าเพื่อหาความเพลิดเพลินใจกับสิ่งต่างๆ:
เท่าๆ กับที่ฉันเคยทำ
น้อยลงกว่าที่เคยทำ
ที่แน่ๆ คือน้อยลงกว่าที่เคยทำ
เรียกได้ว่าเกือบไม่มีเลย
- ฉันโทษตัวเองเมื่อมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น:
ใช่ เกือบตลอดเวลา
ใช่ เป็นบางครั้ง
ไม่บ่อยนัก
ไม่เคยเลย
- ฉันรู้สึกกระวนกระวายหรือกังวลโดยไม่มีเหตุผลสมควร:
ไม่ ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย
ไม่ค่อยจะรู้สึกเช่นนั้น
ใช่ เป็นบางครั้ง
ใช่ บ่อยมาก

5. ฉันรู้สึกหวาดผวาทหรือตกอกตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร:
 - ใช่ บ่อยมากที่สุดทีเดียว
 - ใช่ เป็นบางครั้ง
 - ไม่ ไม่บ่อยมาก
 - ไม่ ไม่เคยเป็นเช่นนั้นเลย

6. มีเรื่องต่างๆ เกิดขึ้นทับถมฉันไปหมด:
 - ใช่ ส่วนมากฉันไม่สามารถรับมือกับเรื่องเหล่านี้ได้เลย
 - ใช่ บางครั้งฉันก็ไม่สามารถรับมือกับเรื่องเหล่านี้ได้เหมือนอย่างปกติ
 - ไม่ ส่วนมากฉันสามารถรับมือกับเรื่องต่างๆได้ดี
 - ไม่ ฉันสามารถรับมือกับเรื่องต่างๆได้เหมือนเช่นเคย

7. ฉันไม่มีความสุขเอามากๆ จนนอนไม่หลับ:
 - ใช่ ส่วนมากเป็นเช่นนั้น
 - ใช่ เป็นเช่นนั้นบ่อยทีเดียว
 - ไม่ ไม่ค่อยเป็นเช่นนั้นบ่อยนัก
 - ไม่ ไม่เคยเป็นเช่นนั้นเลย

8. ฉันรู้สึกเศร้าใจและไม่มีความสุข:
 - ใช่ ส่วนมากเป็นเช่นนั้น
 - ใช่ เป็นเช่นนั้นบ่อยทีเดียว
 - ไม่ ไม่ค่อยเป็นเช่นนั้นบ่อยนัก
 - ไม่ ไม่เคยเป็นเช่นนั้นเลย

9. ฉันไม่มีความสุขจนถึงกับต้องร้องไห้:
 - ใช่ ส่วนมากเป็นเช่นนั้น
 - ใช่ เป็นเช่นนั้นบ่อยทีเดียว
 - เป็นบางครั้งเท่านั้น
 - ไม่ ไม่เคยเป็นเช่นนั้นเลย

10. ความคิดที่จะทำร้ายตัวเองเคยเกิดขึ้นกับฉัน:
 - ใช่ เกิดขึ้นบ่อยทีเดียว
 - เป็นบางครั้ง
 - ไม่ค่อยจะเกิดขึ้น
 - ไม่เคยเกิดขึ้นเลย