

EPDS-formulär

Pêştîpa nav û paşnav: Sala tu bûyî:

Bi xêra xwe xetekê li binê wê bersivê bide ku pêhisîna Te a her 7 rojên dawî dide xwiya kirin, ne tenê pêhisîna Xwe a îro.

Vaye nimûnek/mîsalek, ku hatiye dagirtin:

Pê hisiyame ku kêfxweş bûm:

- erê/belê, hemu demî/wextî
- erê/belê, pirtirîn/bêhtirî dem/wext
- na, ne pir/gelekî
- na, ne tu carî

Ev tê wê manê ku, Ez pê hisiyame ku bêhtirê heftiya çuyî kêfxweş bûm.

Bi xêra xwe bersiva pirsên dî jî bi wî awayî dagire/bide:

Di va her 7 rojên dawî de:

1. Bi hebûn/jiyana xwe kêfxweş/memnûn bûm:
 - weke her car
 - bêje weke her car
 - kêmtirî her car
 - ne tu carî
2. Bi tiştên ku wî bibin şa bûm:
 - weke her car
 - hinek kêmtir ji her car
 - gelekî kêmtir ji her car
 - ne tu carî
3. Dema tişteke ne baş derbas bûye, mi zêdeyî ku pêwîst bû xwe sêdar kiriye/diye.
 - erê/belê pirtirê/bêhtirê cara
 - erê/belê car cara
 - na, ne pir/gelek cara
 - na, ne tu carî
4. Bê sebebeke taybet î heyî di tirs û was-wasê de bûm:
 - na, ne ji binî
 - na, bêje na
 - erê/belê, car cara
 - erê/belê, pir/gelek cara



5. Pê hisiyame ku bê sebebeke taybet tirsiyame û ketime panîkê:
 - erê/belê, pir/gelek cara
 - erê/belê, car cara
 - na, kêma cara
 - na, ne ji binî
6. Rewşa mi tevlihev û zêdeyî qeweta mi bûye:
 - erê/belê, pirtirê/bêhtirê cara mi nikarîbû ji binî tişteki bikim
 - erê/belê, car cara mi nikarîbû tişteki bikim
 - na, pirtirê/bêhtirê cara mi dikarîbû tiştê bikim
 - na, weke her car mi dikarîbû tiştê bikim
7. Hingî ez bixwe hisiyame ku xemgîn û bextreş im, nikarîbûm razim :
 - erê/belê, pirtirê/bêhtirê cara
 - erê/belê, car cara
 - na, kêma cara
 - na, ne tu carî
8. Bi xwe hisiyame ku xemgîn û bê kêf bûm:
 - erê/belê, pirtirê/bêhtirê cara
 - erê/belê, pir/gelek cara
 - na, kêma cara
 - na, ne tu carî
9. Ji bextreşiya ku pê dihisiyam, giriyame:
 - erê/belê, bêje her dem/wext
 - erê/belê, pir/gelek cara
 - tenê carekê
 - na, ne tu carî
10. Fikirî me/hatiye serê mi ku xwe biêşînim:
 - erê/belê, pir/gelek cara
 - erê/belê, car cara
 - na, bêje ne ji binî
 - na, ne tu carî

Çavkanî: Cox JL; Holden JM, Sagovsky R. (1987) Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*; 150:782-786. / Dereca depresyonê.