

**Edinburgh Postnatal Depression Scale
Translation –Punjabi**

ਐਡਨਬਰਗ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (ਈ.ਪੀ.ਡੀ.ਐੱਸ.)

Name: _____ Date: _____

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ: _____

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹੋ: ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ: _____

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ), ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਢੁਕਵੇਂ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੀ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿੱਚ “X” ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਬੀਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।”

ਉਦਾਹਰਣ: ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੀ ਸੀ:
 ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
 ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
 ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ:

- ਮੈਂ ਹੱਸ ਸਕੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਪੱਖ ਦੇਖ ਸਕੀ ਹਾਂ
 ਮੈਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ
 ਹੁਣ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ
 ਬਿਲਕੁਲ ਹੁਣ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ
 ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
- ਮੈਂ ਹਾਲਾਤ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ
 ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ
 ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ
 ਬਿਲਕੁਲ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
 ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਗਲਤ ਵਾਪਰਿਆ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਦੀ ਹੈ
 ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
 ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
 ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
- ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਹੀ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹੀ ਹਾਂ
 ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ
 ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ
 ਹਾਂ, ਕਦੇ ਕਦੇ
 ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ

5. ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੀ ਡਰ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੈ
 _____ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ
 _____ ਹਾਂ, ਕਦੇ ਕਦੇ
 _____ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
 _____ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
6. ਹਾਲਾਤ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਹਾਵੀ ਹੋਏ ਹਨ
 _____ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹੀ ਹਾਂ
 _____ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਉਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕੀ
 _____ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਹੈ
 _____ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਂਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੀ ਹਾਂ
7. ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਨਾਖੁਸ਼ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
 _____ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 _____ ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
 _____ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
 _____ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
8. ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ
 _____ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 _____ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ
 _____ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
 _____ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
9. ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਰੋਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ
 _____ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 _____ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ
 _____ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਹੀਂ
 _____ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ
10. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਇਆ ਹੈ
 _____ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ
 _____ ਕਦੀ ਕਦੀ
 _____ ਬਹੁਤ ਘੱਟ
 _____ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ