



Department of Health
Government of Western Australia



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – ARABIC)

Full name: _____ Date : _____

سيدتي
الرجاء أن تضعي خطا تحت الجواب الذي يعبر بطريقة أدق عن كيفية شعورك في الأيام السبعة الماضية، وليس عن شعورك
اليوم فحسب.

إليك مثل وقد أكمل:

لقد شعرت بأنني سعيدة

- نعم كل الأوقات

- نعم معظم الأوقات

- كلا ليس في أحوال كثيرة

- كلا أبدا

وهذا يعني : لقد شعرت بأنني سعيدة معظم الوقت خلال الأسبوع الماضي. الرجاء أن تكلمي الأسئلة الأخرى بالطريقة ذاتها.

نرجو أن تضعي خطا تحت أحد الأجوبة التالية:

خلال الأيام السبعة الماضية

1. لقد استطعت الشعور بالفرح والسعادة

- بالمقدار نفسه الذي استطعته قبلا

- ليس تماما بالمقدار نفسه الآن

- قطعا ليس بالمقدار نفسه الآن

- كلا مطلقا

2. لقد تطلعت الى الأمور بتمتع

- بالمقدار نفسه مثل أي وقت مضى

- أقل نوعا ما مما اعتدته

- قطعا أقل مما اعتدته

- نادرا. أبدا

3. لقد لمت نفسي بدون لزوم عندما سارت الأمور على غير ما يرام

- نعم في معظم الأحيان

- نعم في بعض الأحيان

- ليس في أحوال كثيرة

- كلا أبدا

4. لقد كنت قلقة ومشغولة البال بدون سبب وجيه

- كلا أبدا
- نادرا
- نعم في بعض الأحيان
- نعم في احوال كثيرة

5. لقد شعرت بالخوف والذعر بدون سبب وجيه

- نعم أكثر الأحيان
- نعم في بعض الأحيان
- كلا ليس كثيرا
- كلا مطلقا

6. تراكمت الأعمال علي فلم أستطع القيام بها كلها

- نعم في معظم الأحيان لم أستطع أبدا القيام بها
- نعم في بعض الأحيان لم أستطع القيام بها كالمعتاد
- كلا لقد استطعت القيام بها في بعض الأحيان
- كلا لقد استطعت القيام بها كالمعتاد

7. لقد كنت غير سعيدة لدرجة أنه كانت لدي صعوبة في النوم

- نعم في معظم الأحيان
- نعم في بعض الأحيان
- ليس كثيرا
- كلا أبدا

8. لقد شعرت بأنني لست سعيدة وبائسة

- نعم في معظم الأحيان
- نعم أكثر الأحيان
- كلا ليس أكثر الأحيان
- كلا مطلقا

9. لقد كنت غير سعيدة وأشعر بألم مرير لدرجة كنت ابكي

- نعم في معظم الأحيان
- نعم أكثر الأحيان
- فقط من وقت الى آخر
- كلا أبدا

10. لقد خطرت لي فكرة الحاق الأذى بنفسني

- نعم في احوال كثيرة
- نعم في بعض الأحيان
- نادرا
- كلا مطلقا