



Department of Health
Government of Western Australia



SKALA DEPRESI POSTNATUM EDINBURGH (TRANSLATION – MALAY)

Nama penuh: _____ Tarikh : _____

Bagaimana perasaan anda?

Oleh sebab anda baru bersalin, kami ingin bertanya bagaimana perasaan anda. Sila gariskan jawapan yang paling tepat untuk perasaan anda pada 7 hari terakhir, bukan sahaja perasaan anda hari ini. Berikut ini ialah contoh yang telah dijawab:

Saya berasa gembira:

Ya, kebanyakan masa

Ya, sebahagian masa

Tidak, tidak begitu gembira

Tidak, sama sekali

Ini akan bermakna: 'Saya berasa gembira sebahagian masa selama minggu terakhir.'

Sila jawab soalan lain dengan cara yang sama.

Pada 7 hari terakhir

1. Saya dapat tertawa dan melihat hal secara lucu:
 - Sama seperti biasa
 - Agak tidak begitu sering sekarang
 - Pasti tidak begitu sering
 - Tidak sama sekali
2. Saya suka menantikan sesuatu berlaku:
 - Sama seperti biasa
 - Agak tidak begitu sering sekarang
 - Pasti tidak begitu sering
 - Jarang sekali
3. Saya menyalahkan diri sendiri apabila masalah timbul:
 - Ya, kebanyakan masa
 - Ya, sebahagian masa
 - Tidak begitu sering
 - Tidak, sama sekali
4. Saya resah dan bimbang tanpa sebab:
 - Tidak, sama sekali
 - Jarang sekali
 - Ya, kadangkala
 - Ya, sering sekali

(Sila jawab soalan 5-10 pada halaman sebelah)

5. Saya merasa takut atau panik tanpa sebab:
 - Ya, agak sering
 - Ya, kadangkala
 - Tidak begitu sering
 - Tidak, sama sekali

6. Saya merasa terdesak:
 - Ya, kebanyakan masa saya tidak dapat menghadapi keadaan sama sekali
 - Ya, adakalanya saya tidak menghadapi keadaan seperti biasa
 - Tidak, kebanyakan masa saya menghadapi keadaan dengan cukup baik
 - Tidak, saya menghadapi keadaan dengan sebaik mungkin

7. Saya begitu sedih sehingga susah tidur:
 - Ya, kebanyakan masa
 - Ya, agak sering
 - Tidak begitu sering
 - Tidak, sama sekali

8. Saya merasa sedih atau sengsara:
 - Ya, kebanyakan masa
 - Ya, agak sering
 - Tidak begitu sering
 - Tidak, sama sekali

9. Saya begitu sedih sehingga saya menangis:
 - Ya, kebanyakan masa
 - Ya, agak sering
 - Kadang-kadang sahaja
 - Tidak pernah

10. Saya terfikir ingin membahayakan diri sendiri:
 - Ya, agak sering
 - Kadangkala
 - Jarang sekali
 - Tidak pernah