



Department of Health
Government of Western Australia



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – MALTESE)

Full name: _____ Date : _____

Kwestjonarju Dwar l-Emozzjonijiet tieghek wara t-tqala

Kif qed thossok?

Wara t-twelid tat-tarbija tieghek, nixtiequ nkunu nafu kif qed thossok. Jekk jogħġbok immarka risposta waħda li thoss li tghodd fil-kas tieghek, ta' kif hassejtek f'dawn l-ahhar sebat ijiem, u mhux kif qed thossok illum. Hawn taht hawn eżempju digà lest.

Jiena hassejtni ferhana:

Iva, il-hin kollu

Iva, hafna drabi

Le, mhux ta' spiss

Le, qatt

Din tkun tfisser li “jien hassejtni ferhana hafna drabi” f'din l-ahhar gimgha.

Jekk jogħġbok immarka r-risposti l-ohrajn bl-istess mod.

FL-AHHAR SEBAT IJIEM

1. Kont kapaċi nifrah u nħares lejn is-sabih tal-ħajja:

Bhas-soltu

Mhux daqs is-soltu

Żgur li mhux bhas-soltu

Żgur li le

2. Kien ikolli ċertu heġġa għal dak li nkun ser nagħmel:

Bhas-soltu

Aktarx inqas mis-soltu

Żgur li inqas mis-soltu

Ftit li xejn

3. Tajt tort lili nnifsi għal xejn b'xejn meta l-affarijiet marru hazin:

Kwazi dejjem

Iva, kulltant

Mhux ta' spiss

Le, qatt

4. Hassejtni nervuża u nkwietata għal xejn b'xejn:

Le, lanqas xejn

Rari hafna

Iva, kulltant

Iva, ta' spiss

5. Hassejtni beżghana u qabadni paniku anke għal xejn b'xejn
Iva, hafna drabi
Iva, kulltant
Le, mhux ta' spiss
Le, qatt

6. Ma stajt inlahhaq ma xejn
Iva, hafna drabi hassejtni li ma stajtx inlahhaq
Iva, kulltant hassejtni li ma kontx kapaċi nlahhaq bħas-soltu
Le, hafna drabi stajt nlahhaq
Le, lahhaqt bħas-soltu

7. Tant hassejtni mdejqa li kont insibha bi tqila biex norqod
Kważi dejjem
Iva, kulltant
Mhux ta' spiss
Le, qatt

8. Hassejtni mdejqa u mizerabbli
Iva, kważi l-hin kollu
Iva ta' spiss
Le, mhux ta' spiss
Le, qatt

9. Tant hassejtni mdejqa li kulltant kien itini l-biki
Iva, kważi l-hin kollu
Iva, ta' spiss
Xi kulltant
Le, qatt

10. Kienu jiġuni xi ħsbijiet li nagħmel ħsara lili nnifsi
Iva, ta' spiss
Xi, kulltant
Rari, hafna
Qatt