

## Ek 5. EPDS Anket

### EDİNBURGH DOĞUM SONRASI DEPRESYON ÖLÇEĞİ (EPDS) (ÖRNEK FORM)

Yakın zamanlarda bebeğiniz oldu. Sizin son hafta içindeki duygularınızı öğrenmek istiyoruz. Böylelikle size daha iyi yardımcı olabileceğimize inanıyoruz. Lütfen, yalnızca bugün değil son 7 gün içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz.

**1. Gülebiliyor ve olayların komik tarafını görebiliyorum.**

- 0. Her zaman olduğu kadar
- 1. Artık pek o kadar değil
- 2. Artık kesinlikle o kadar değil
- 3. Artık hiç değil

**2. Geleceğe hevesle bakıyorum.**

- 0. Her zaman olduğu kadar
- 1. Her zamankinden biraz daha az
- 2. Her zamankinden kesinlikle daha az
- 3. Men hemen hiç

**3. Bir şeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum.**

- 3. Evet, çoğu zaman
- 2. Evet, bazen
- 1. Çok sık değil
- 0. Hayır hiçbir zaman

**4. Nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum.**

- 0. Hayır, hiçbir zaman
- 1. Çok seyrek
- 2. Evet, bazen
- 3. Evet, çoğu zaman

**5. İyi bir nedeni olmadığı halde, korkuyor ya da panikliyorum.**

- 3. Evet, çoğu zaman
- 2. Evet, bazen
- 1. Hayır, çok sık değil
- 0. Hayır, hiçbir zaman

**6. Her şey giderek sırtıma yükleniyor.**

- 3. Evet, çoğu zaman hiç başa çıkamıyorum
- 2. Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum
- 1. Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkabiliyorum
- 0. Hayır, her zamanki gibi başa çıkabiliyorum

**7. Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum.**

3. Evet, çoğu zaman
2. Evet, bazen
1. Hayır, çok sık değil
0. Hayır, hiçbir zaman

**8. Kendimi üzüntülü ya da çökkün hissediyorum.**

3. Evet, çoğu zaman
2. Evet, oldukça sık
1. Hayır, çok sık değil
0. Hayır, hiçbir zaman

**9. Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum.**

3. Evet, çoğu zaman
2. Evet, oldukça sık
1. Çok seyrek
0. Hayır, hiçbir zaman

**10. Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu.**

3. Evet, oldukça sık
2. Bazen
1. Hemen hemen hiç
0. Asla

**11. Öylesine mutsuzum ki içimden ağlamak geliyor, ağlamak istiyorum ama ağlayamıyorum.**

3. Evet, çoğu zaman
2. Evet, oldukça sık
1. Çok seyrek
0. Hayır, hiçbir zaman