



**Edinburgh Postnatal Depression Scale  
Translation – Tagalog**

**Antas ng Postnatal Depression ng Edinburgh**

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Kung buntis: Bilang ng linggo ng pagbubuntis: \_\_\_\_\_

Kung postpartum: Bilang ng linggo ng postpartum: \_\_\_\_\_

Sa dahilang ikaw ay nanganak (o kamakailan lamang nanganak), nais naming malaman kung ano ang iyong pakiramdam sa ngayon. Mangyari lamang na markahan ang sagot na pinakamalapit sa iyong naramdaman sa nakaraang 7 araw, hindi lamang ang iyong naramdaman sa ngayon. Sa halimbawa sa ibabâ, ang “X” ay nangangahulugang “Ako ay nakaramdam ng kaligayahan kadalasan sa nakaraang linggo.”

HALIMBAWA: Ako ay nakaramdam ng kaligayahan:

- Oo, lagi
- Oo, kadalasan
- Hindi gaanong madalas
- Hindi, hindi ni minsan

Mangyari lamang na kumpletohin ang iba pang mga katanungan sa parehong paraan.

**Sa nakaraang 7 araw**

1. Nagawa kong tumawa at nakita ko ang nakakatuwang bahagi ng mga bagay
  - Kasing dalas ng palagi kong ginagawa
  - Hindi na gaano kadalas sa ngayon
  - Talagang hindi na gaano kadalas sa ngayon
  - Hindi ni minsan
2. Umaasa ako na masisiyahan sa mga bagay
  - Kasing dalas ng dati kong ginagawa
  - Hindi na gaano kadalas katulad ng dati kong ginagawa
  - Talagang di na gaano kadalas katulad ng dati kong ginagawa
  - Bihirang mangyari
3. Sinisi ko ang aking sarili kapag may mga maling bagay na nangyari:
  - Oo, kadalasan
  - Oo, minsan
  - Hindi gaanong madalas
  - Hindi, hindi kailanman
4. Nag-alala ako o nabalisa nang walang magandang kadahilanan
  - Hindi, hindi ni minsan
  - Bibihirang mangyari
  - Oo, kung minsan
  - Oo, napakadalas
5. Nakaramdam ako ng takot o biglang pagkatakot nang walang magandang dahilan
  - Oo, napakadalas
  - Oo, paminsan-minsan
  - Hindi, hindi gaanong madalas
  - Hindi, hindi ni minsan

6. Nahihirapan akong makayanan ang mga bagay

- Oo, kadalasan ay hindi ko nakakayanan ang mga bagay
- Oo, paminsan-minsan ay hindi ko nakakayanan ang mga bagay nang kasing husay ng dati
- Hindi, kadalasan ay nakayanan ko nang mahusay ang mga bagay
- Hindi, nakakayanan ko ang mga bagay katulad ng palagian

7. Naging sobrang malungutin ako kaya nahirapan ako sa pagtulog:

- Oo, kadalasan
- Oo, napakadulas
- Hindi gaanong madalas
- Hindi, hindi kailanman

8. Nakaramdam ako ng lungkot at pagiging kahabag-habag

- Oo, kadalasan
- Oo, napakadulas
- Hindi gaanong madalas
- Hindi, kailanma'y hindi

9. Naging malungutin ako na naging dahilan ng aking pag-iyak

- Oo, kadalasan
- Oo, napakadulas
- Paminsan-minsan lamang
- Hindi, kailanma'y hindi

10. Ang pag-iisip na saktan ang aking sarili ay nangyari sa akin:

- Oo, napakadulas
- Paminsan-minsan
- Bhirang mangyari
- Hindi kailanman