Datum_____

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Türkisch)

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Yakın bir zamanda bebeğiniz oldu ve şimdi biz, kendinizi nasıl hissettiğinizi őğrenmek istiyoruz. Lütfen, yalnızca bugün değil, fakat son 7 gün içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadenin altını çiziniz, aşağidaki őrnekte gősterildiği gibi:

Son 7 gündür …

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

1. Son 7 gündür gülebiliyor ve olayların komik tarafını görebiliyorum

Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:

her zaman olduğu kadar	(Genauso oft wie früher)	☐	0
artık pek o kadar değil	(Nicht ganz so oft wie früher)	☐	1
artık kesinlikle o kadar değil	(Eher weniger als früher)	☐	2
artık hiç değil	(Überhaupt nie)	☐	3

2. Son 7 gündür geleceğe hevesle bakıyorum

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

her zaman olduğu kadar	(So oft wie früher)	☐	0
her zamankinden biraz daha az	(Eher weniger als früher)	☐	1
her zamankinden kesinlikle daha az	(Viel seltener als früher)	☐	2
hemen hemen hiç	(Fast gar nicht)	☐	3

3. Son 7 gündür birşeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum

Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:

evet, çoğu zaman	(Ja, sehr oft)	☐	3
evet, bazenja	(Ja, manchmal)	☐	2
cok sık değilnein	(Nicht sehr oft)	☐	1
hayır, hiçbir zaman	(Nein, nie)	☐	0

4. Son 7 gündür nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

hayır, hiçbir zaman	(Nein, nie)	☐	0
cok seyrek	(Ganz selten)	☐	1
evet, bazen	(Ja, manchmal)	☐	2
evet, çoğu zaman	(Ja, sehr oft)	☐	3

5. Son 7 gündür iyi bir nedeni olmadığı halde, korkuyor ya da paniğe kapılıyorum

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

evet, çoğu zaman	(Ja, ziemlich oft)	☐	3
evet, bazen	(Ja, manchmal)	☐	2
hayır, çok sık değil	(Nein, fast nie)	☐	1
hayır, hiçbir zaman	(Nein, überhaupt nie)	☐	0

6. Son 7gündür her şey giderek sırtıma yükleniyor

Mir ist alles zu viel geworden:

evet, çoğu zaman hiç başa çıkamıyorum ☐ 3
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen)

evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum ☐ 2
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen)

hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkıyorum ☐ 1
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen)

hayır, her zamanki gibi başa çıkıyorum ☐ 0
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen)

7. Son 7gündür öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

evet, çoğu zaman	(Ja, fast immer)	☐ 3
evet, bazen	(Ja, manchmal)	☐ 2
cok sık değil	(Nein, nicht sehr oft)	☐ 1
hayır, hiçbir zaman	(Nein, nie)	☐ 0

8. Son 7gündür kendimi üzüntülü ya da çok kötü hissediyorum

Ich war traurig und fühlte mich elend:

evet, çoğu zaman	(Ja, sehr oft)	☐ 3
evet, oldukça sık	(Ja, ziemlich oft)	☐ 2
cok sık değil	(Nein, nicht sehr oft)	☐ 1
hayır, hiçbir zaman	(Nein, nie)	☐ 0

9. Son 7gündür öylesine mutsuzum ki ağlıyorum

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

evet, çoğu zaman	(Ja, sehr oft)	☐ 3
evet, oldukça sıkl	(Ja, ziemlich oft)	☐ 2
cok seyrek	(Nein, nicht sehr oft)	☐ 1
hayır, asla	(Nein, nie)	☐ 0

10. Son 7gündür kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

evet, oldukça sık	(Ja, oft)	☐ 3
bazen	(Manchmal)	☐ 2
hemen hemen hiç	(Selten)	☐ 1
asla	(Nein, nie)	☐ 0

Gesamtscore: _____

0 - 9	☐
10 - 12	☐
>12	☐

© Engindeniz, A.N., Küey, L., & Kültür, S. (1996). Turkish version of the Edinburgh Postpartum Depression Scale. Reliability and validity study. Spring Symposiums I book. Psychiatric Organization of Turkey, Ankara.