

**Edinburgh Postnatal Depression Scale
Translation – Simplified Chinese**

爱丁堡产后忧郁衡量表

Name: _____ Date: _____

如果有孕在身，请填写怀孕周数：_____

如果属产后，请填写产后周数：_____

由于你怀孕了（或者在近期刚生下孩子），我们想了解一下你现在的心情。请你就过去 7 天内的感受，不仅仅是今天的感受，选择一个最能反映你心情的答案。在下方所举的例子中，“X”表示“在过去一周的大部分时间内，我感到很开心。”

例如：
我感到很开心
____ 是的，一直这样
__X_ 是的，大部分时间会这样
____ 不是的，不常这样
____ 不是的，一点也不会这样

请用同样的方法，完成以下答题。

在过去的 7 天内：

1. 我能够开怀大笑，并能发现事物有趣的一面
____ 与以前一样，总是这样
____ 现在不常这样
____ 很显然，现在不常这样
____ 一点也不会这样
2. 我以愉快的心情，对各种事物有所期盼
____ 与以前一样，总是这样
____ 与过去相比，较少这样
____ 很显然，与过去相比，较少这样
____ 几乎不会这样
3. 当事情出错时，我会没有必要地责怪自己
____ 是的，大部分时间会这样
____ 是的，有时会这样
____ 不常这样
____ 不是的，从没这样过
4. 我会无缘无故地感到焦虑或担心
____ 不是的，一点也不会这样
____ 几乎不会这样
____ 是的，有时会这样
____ 是的，经常会这样

5. 我会无缘无故地感到害怕或惊慌
___ 是的，很多时会这样
___ 是的，有时会这样
___ 不是的，不常这样
___ 不是的，从没这样过
6. 有很多事情我处理不了
___ 是的，在大多数情况下，我都处理不了
___ 是的，不像往常那样，有时我处理不了
___ 不是的，在大多数情况下，我都能妥当处理
___ 不是的，我一直都能妥当处理
7. 我一直很不开心，这使我入夜难眠
___ 是的，大部分时间会这样
___ 是的，有时会这样
___ 不常这样
___ 不是的，从没这样过
8. 我感到伤心或苦恼
___ 是的，大部分时间会这样
___ 是的，经常会这样
___ 不常这样
___ 不是的，一点也不会这样
9. 我很不开心，因此一直哭泣落泪
___ 是的，大部分时间会这样
___ 是的，经常会这样
___ 偶尔才会这样
___ 不是的，从没这样过
10. 我曾想过要伤害自己
___ 是的，经常会这样
___ 有时会这样
___ 几乎不会这样
___ 从没这样过