

چه احساسی دارید؟

باین دلیل که شما به تازگی زایمان نموده اید، ما علاقه‌مندیم بدانیم در حال حاضر چه احساسی دارید. لطفاً زیر جوابی را که نمایش خط بکشید.

دهنده احساس شما، نه فقط در حال حاضر بلکه در هفت روز گذشته می باشد، _____
این یک نمونه از سؤالاتی است که جواب داده شده است:

من احساس شادی کرده ام:

بله، اکثر اوقات
بله، گاهی اوقات
خیر، نه زیاد
خیر، ابتدا

که بدین معنی است: " من در طول هفته گذشته گاهی اوقات احساس خوشحالی کرده ام"

لطفاً باقی سؤالات را به همین طریق کامل نمایید.

در هفت روز گذشته:

1 - توانستم بخندم و طنز را در مسائل به بینم:

بهمان اندازه که همیشه می توانستم
در حال حاضر نه چندان
بطور قطع در حال حاضر نمی توانم
ابتدا

2 - با لذت در انتظار اتفاقات روزمره بوده ام:

بهمان اندازه که همیشه لذت می بردم
تقریباً کمتر از آنچه عادت داشتم
مطمئناً کمتر از گذشته
ابتدا

3 - وقتی که مسائل بدرستی پیش نمیروند خودم را سرزنش کرده ام:

بله، اکثر اوقات
بله، گاهی اوقات
در اکثر اوقات، خیر
خیر، هرگز

(لطفاً به سؤالات 4 - 10 در پشت این صفحه پاسخ دهید)

4 - بدون دلیل نگران و مضطرب بوده ام:

خیر، ابتدا
خیلی بندرت
بله، گاهی اوقات
بله، اغلب اوقات

5 - بدون دلیل خاص احساس ترس و وحشت کرده ام:

بله، خیلی زیاد
بله، گاهی اوقات
خیر، نه زیاد
خیر، ابتدا

6 - مسائل بر من غلبه میکنند:

بله، اکثر اوقات نتوانسته ام با مسائل بخوبی مواجه شوم
بله، گاهی اوقات نتوانسته ام مانند سابق با مسائل برخورد نمایم
خیر، اغلب اوقات بخوبی توانسته ام از عهده مسائل بر آیم
خیر، مانند همیشه با مسائل کنار آمده ام

7 - بله، اکثر اوقات افسردگی من بقدری شدید بوده که باعث بیخوابی شده است:

بله، اغلب
خیر، خیلی بندرت
خیر، ابتدا

8 - من احساس غم و بیچاره گی کرده ام:

بله، اکثر اوقات
بله، اغلب
اکثر اوقات خیر
خیر، ابتدا

9 - میزان غم و اندوه ام آنقدر زیاد بوده که گریه کرده ام:

بله، اکثر اوقات
بله اغلب
فقط گاهی اوقات
خیر، هرگز

10 - فکر صدمه زدن بخودم به مغزم خور کرده است:

اغلب اوقات
گاهی اوقات
خیلی بندرت
هرگز