

愛丁堡產後憂鬱症

評估量表-越南版

Bảng đánh giá trầm cảm sau khi sinh

請您評估過去七天內自己的情況 (非今天而已)

Bạn hãy đánh giá tình hình của bạn trong 7 ngày qua (không chỉ hôm nay).



1 我能看到事物有趣的一面，並笑得開心

Tôi có thể nhìn thấy mặt thú vị của sự việc và tôi cười vui vẻ.

0	同以前一樣 giống như trước	1	沒有以前那麼多 không nhiều như trước	2	肯定比以前少 chắc chắn ít hơn trước	3	完全不能 hoàn toàn không thể
---	--------------------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------------------	---	-----------------------------

2 我欣然期待未來的一切

Tôi mong chờ mọi thứ trong tương lai

0	同以前一樣 giống như trước	1	沒有以前那麼多 không nhiều như trước	2	肯定比以前少 chắc chắn ít hơn trước	3	完全不能 hoàn toàn không thể
---	--------------------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------------------	---	-----------------------------

3 當事情出錯時，我會不必要地責備自己

Khi mọi việc diễn ra không như mong muốn, tôi sẽ tự trách mình một cách không cần thiết

3	大部分時候這樣 đại đa số như vậy	2	有時候這樣 có khi như vậy	1	不經常這樣 không thường xuyên như vậy	0	沒有這樣 không phải như vậy
---	------------------------------	---	-------------------------	---	--	---	----------------------------

4 我無緣無故感到焦慮和擔心

Tôi cảm thấy lo ngại và lo lắng vô cớ

0	一點也沒有 một chút cũng không có	1	極少有 ít khi có	2	有時候這樣 đôi khi có	3	經常這樣 thường có
---	------------------------------------	---	------------------	---	---------------------	---	-------------------

5 我無緣無故感到害怕和驚慌

Tôi cảm thấy sợ hãi và hoảng loạn vô cớ

3	相當多時候這樣 khá thường xuyên như vậy	2	有時候這樣 có đôi khi như vậy	1	不經常這樣 Không thường xuyên như vậy	0	一點也沒有 một chút cũng không có như vậy
---	--	---	-----------------------------	---	--	---	--

6 很多事情衝著我而來，使我透不過氣

Nhiều thứ ập đến khiến tôi khó thở

3	大多數時候您都不能應付 đại đa số bạn không thể ứng phó được	2	有時候您不能像平時那樣應付得好 đôi khi bạn không thể đối phó tốt như bình thường	1	大部分時候您都能像平時那樣應付得好 đại đa số bạn có thể đối phó tốt như bình thường	0	您一直都能應付得好 Bạn lúc nào cũng luôn ứng phó tốt
---	---	---	--	---	---	---	--

7 我很不開心，以致失眠

Tôi không vui đến nỗi tôi bị mất ngủ

3	大部分時候這樣 đại đa số như vậy	2	有時候這樣 có khi như vậy	1	不經常這樣 không thường xuyên như vậy	0	一點也沒有 một chút cũng không có như vậy
---	------------------------------	---	-------------------------	---	-------------------------------------	---	---

8 我感到難過和悲傷

Tôi cảm thấy buồn và đau buồn

3	大部分時候這樣 đại đa số như vậy	2	有時候這樣 có khi như vậy	1	不經常這樣 không thường xuyên như vậy	0	一點也沒有 một chút cũng không có như vậy
---	------------------------------	---	-------------------------	---	-------------------------------------	---	---

9 我不開心到哭

Tôi không vui đến nỗi khóc

3	大部分時候這樣 đại đa số như vậy	2	有時候這樣 có khi như vậy	1	不經常這樣 không thường xuyên như vậy	0	一點也沒有 một chút cũng không có như vậy
---	------------------------------	---	-------------------------	---	-------------------------------------	---	---

10 我想過要傷害自己

Tôi đã từng nghĩ làm tổn thương chính mình

3	相當多時候這樣 khá thường xuyên như vậy	2	有時候這樣 có khi như vậy	1	很少這樣 rất ít khi như vậy	0	沒有這樣 không có như vậy
---	-------------------------------------	---	-------------------------	---	----------------------------	---	--------------------------

♥ 各項目為0-3分，總分30分。

Mỗi mục được cho điểm từ 0-3, với tổng số điểm là 30.

♥ 總分9分以下，絕大多數為正常。

Tổng số điểm dưới 9 điểm, đại đa số là ở mức bình thường.

♥ 總分10-12分，有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理。

Tổng số điểm 10-12, có khả năng triệu chứng trầm cảm, cần quan tâm theo dõi và đánh giá lại trong thời gian sắp tới hoặc tìm bác sĩ chuyên khoa để điều trị.

♥ 總分超過13分，代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理。

Tổng số điểm hơn 13, có khả năng mắc bệnh trầm cảm nên đi khám và điều trị.



愛丁堡產後憂鬱症

評估量表-印尼版

TABEL PENILAIAN

TINGKAT DEPRESI SETELAH MELAHIRKAN

請您評估過去七天內自己的情況 (非今天而已)

Kondisi dalam tujuh hari ini (bukan cuma hari ini)



1 我能看到事物有趣的一面，並笑得開心

Aku dapat melihat hal-hal yg menarik, dan bisa tertawa lepas

0	同以前一樣 seperti dulu	1	沒有以前那麼多 tidak sebanyak dulu	2	肯定比以前少 pasti lebih sedikit dari masa lalu	3	完全不能 sekali tidak bi bisa
---	-----------------------	---	-----------------------------------	---	---	---	---------------------------------

2 我欣然期待未來的一切

Aku masih punya harapan di masa mendatang

0	同以前一樣 seperti dulu	1	沒有以前那麼多 tidak sebanyak dulu	2	肯定比以前少 pasti lebih sedikit dari masa lalu	3	完全不能 sekali tidak bi bisa
---	-----------------------	---	-----------------------------------	---	---	---	---------------------------------

3 當事情出錯時，我會不必要地責備自己

Ketika ada masalah ya salah

3	大部分時候這樣 sering sekali	2	有時候這樣 kadang kala	1	不經常這樣 tidak ering terjadi	0	沒有這樣 tidak ernah
---	--------------------------	---	----------------------	---	---------------------------------	---	---------------------

4 我無緣無故感到焦慮和擔心

Merasa resah dan gelisah tanpa alasan yg jelas

0	一點也沒有 sama sekali tidak	1	極少有 sangat sedikit	2	有時候這樣 kadang kala	3	經常這樣 sering sekali
---	-------------------------------	---	-----------------------	---	----------------------	---	-----------------------

5 我無緣無故感到害怕和驚慌

Merasa takut dan terkejut tanpa alasan yg jelas

3	相當多時候這樣 sering sekali	2	有時候這樣 kadang kala	1	不經常這樣 tidak sering	0	一點也沒有 tidak pernah
---	--------------------------	---	----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------

6 很多事情衝著我而來，使我透不過氣

Banyak masalah yg terjadi pada diriku, buat aku tidak bias nafas

3	大多數時候您都不能應付 Anda sering tidak dapat berbuat apa-apa	2	有時候您不能像平時那樣應付得好 Kadang kala anda dapat mengatasi segala masalah yg terjadi.	1	大部分時候您都能像平時那樣應付得好 Anda sering dapat mengatasi masalah yg terjadi seperti biasanya	0	您一直都能應付得好 Anda selalu dapat mengatasi masalah yg terjadi
---	--	---	--	---	--	---	---

7 我很不開心，以致失眠

Aku tidak bahagia, susah tidur.

3	大部分時候這樣 sering sekali	2	有時候這樣 kadang kala	1	不經常這樣 tidak sering terjadi	0	一點也沒有 tidak pernah
---	--------------------------	---	----------------------	---	-------------------------------	---	-----------------------

8 我感到難過和悲傷

Aku merasa sedih dan putus asa.

3	大部分時候這樣 sering sekali	2	有時候這樣 kadang kala	1	不經常這樣 tidak sering terjadi	0	一點也沒有 tidak pernah
---	--------------------------	---	----------------------	---	-------------------------------	---	-----------------------

9 我不開心到哭

Aku sedih dan menangis.

3	大部分時候這樣 sering sekali	2	有時候這樣 kadang kala	1	不經常這樣 tidak sering terjadi	0	一點也沒有 tidak pernah
---	--------------------------	---	----------------------	---	-------------------------------	---	-----------------------

10 我想過要傷害自己

Aku pernah kepikiran melukai diri sendiri

3	相當多時候這樣 sering sekali	2	有時候這樣 kadang kala	1	很少這樣 tidak sering terjadi	0	沒有這樣 tidak pernah
---	--------------------------	---	----------------------	---	------------------------------	---	----------------------

- ♥ 各項目為0-3分，總分30分。
Tiap pertanyaan bernilai 0-3, total nilai 30。
- ♥ 總分9分以下，絕大多數為正常。
Total nilai di bawah 9, dalam keadaan sehat。
- ♥ 總分10-12分，有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理。
Total nilai 10-12, ada kemungkinan depresi, perlu perhatian khusus dan segera cari bantuan ke psikiater。
- ♥ 總分超過13分，代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理。
Total nilai lebih dari 13, sudah dalam taraf depresi berat, segeralah berobat ke psikiater。

