

Değerli Hastamız;

Yakın zamanlarda, bebeğiniz oldu ve sizin son hafta içindeki duygularınızı öğrenmek istiyoruz. Bu süreçte size daha iyi yardımcı olabileceğimize inanıyoruz. Aşağıdaki soruları yanıtlarken son 7 gün içinde, kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz. Sağlıklı ve mutlu günler dileriz.

LOHUSA ADI SOYADI:

DOĞUM SONRASI GÜN

Son 7 gündür

1) Gülebiliyor ve olayların komik tarafını görebiliyorum.

- ☐ Her zaman olduğu kadar (0 puan)
☐ Artık pek o kadar değil (1 puan)
☐ Artık kesinlikle o kadar değil (2 puan)
☐ Artık hiç değil (3 puan)

2) Geleceğe hevesle bakıyorum.

- ☐ Her zaman olduğu kadar (0 puan)
☐ Her zamankinden biraz daha az (1 puan)
☐ Her zamankinden kesinlikle daha az (2 puan)
☐ Hemen hemen hiç (3 puan)

3) Bir şeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum.

- ☐ Evet, çoğu zaman (3 puan)
☐ Evet, bazen (2 puan)
☐ Çok sık değil (1 puan)
☐ Hayır, hiç bir zaman (0 puan)

4) Nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum.

- ☐ Hayır, hiç bir zaman (0 puan)
☐ Çok seyrek (1 puan)
☐ Evet, bazen (2 puan)
☐ Evet, çoğu zaman (3 puan)

5) İyi bir nedeni olmadığı halde, korkuyor ya da panikliyorum.

- ☐ Evet, çoğu zaman (3 puan)
☐ Evet, bazen (2 puan)
☐ Hayır, çok sık değil (1 puan)
☐ Hayır, hiç bir zaman (0 puan)

6) Her şey giderek sırtıma yükleniyor.

- ☐ Evet, çoğu zaman hiç başa çıkamıyorum (3 puan)
☐ Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum (2 puan)
☐ Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkamıyorum (1 puan)
☐ Hayır, her zamanki gibi başa çıkabiliyorum

7) Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum.

- ☐ Evet, çoğu zaman (3 puan)
☐ Evet, bazen (2 puan)
☐ Çok sık değil (1 puan)
☐ Hayır, hiç bir zaman (0 puan)

8) Kendimi üzüntülü ya da çökkün hissediyorum.

- ☐ Evet, çoğu zaman (3 puan)
☐ Evet, oldukça sık (2 puan)
☐ Çok sık değil (1 puan)
☐ Hayır, hiç bir zaman (0 puan)

9) Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum.

- ☐ Evet, çoğu zaman (3 puan)
☐ Evet, oldukça sık (2 puan)
☐ Çok seyrek (1 puan)
☐ Hayır, asla (0 puan)

10) Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu.

- ☐ Evet, oldukça sık (3 puan)
☐ Bazen (2 puan)
☐ Hemen hemen hiç (1 puan)
☐ Asla (0 puan)

TOPLAM PUAN:

Değerlendirme: Ölçek bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin değerlendirilmesinde tüm sorular 0-3 arasında puanlandırılır ve ölçekte alınabilecek en yüksek puan 30'dur. Ölçekteki sorulardan 1., 2. ve 4. sorular 0-1-2-3 biçiminde puanlanırken; 3., 5., 6., 7., 8., 9. ve 10. sorular ise 3-2-1-0 biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin kesme noktası 13 olarak hesaplanmıştır.