

## Bảng câu hỏi cảm xúc sau sinh (Edinburgh)

Tên bệnh nhân: \_\_\_\_\_ Ngày sinh: \_\_\_\_\_ Ngày Thăm khám: \_\_\_\_\_  
 (Patient Name) (Birthdate) (Visit Date)  
 Tên phụ huynh: \_\_\_\_\_ Bác sĩ sản khoa: \_\_\_\_\_  
 (Parent Name) (Obstetrician)

Vi bà vừa sinh con nên chúng tôi muốn biết bà cảm thấy thế nào. Xin đánh dấu vào câu trả lời phù hợp nhất với cảm giác của bà **trong 7 ngày qua** chứ không phải chỉ cảm giác của bà trong ngày hôm nay.

### Trong 7 ngày qua: (In the past 7 days)

- Tôi có thể cười và thấy được khía cạnh khôi hài của sự việc (I have been able to laugh and see the funny side of things)
  - 0 Vẫn như trước (As much as I always could)
  - 1 Ít hơn (Not quite so much now)
  - 2 Chắc chắn là ít hơn (Definitely not so much now)
  - 3 Không bao giờ (Not at all)
- Tôi đã hân hoan đón nhận mọi việc (I have looked forward with enjoyment to things)
  - 0 Vẫn như trước (As much as I ever did)
  - 1 Ít hơn trước (Rather less than I used to)
  - 2 Chắc chắn là ít hơn trước (Definitely less than I used to)
  - 3 Gần như là không có (Hardly at all)
- Tôi đã tự đổ lỗi cho mình khi chuyện xảy ra không như ý mà lẽ ra thì không nên thế (I have blamed myself unnecessarily when things went wrong)
  - 3 Có, rất thường xuyên (Yes, most of the time)
  - 2 Có, thỉnh thoảng (Yes, some of the time)
  - 1 Không thường lắm (Not very often)
  - 0 Không, không bao giờ (No, never)
- Tôi đã lo âu hoặc lo ngại một cách vô lý (I have been anxious or worried for no good reason)
  - 0 Không, không bao giờ (No, not at all)
  - 1 Hầu như không bao giờ (Hardly ever)
  - 2 Có, đôi khi (Yes, sometimes)
  - 3 Có, rất thường (Yes, very often)
- Tôi đã cảm thấy sợ hãi hoặc hốt hoảng một cách vô lý (I have felt scared or panicky for no very good reason)
  - 3 Có, khá nhiều (Yes, quite a lot)
  - 2 Có, đôi khi (Yes, sometimes)
  - 1 Không, không nhiều (No, not much)
  - 0 Không, không bao giờ (No, not at all)
- Mọi việc đã trở nên quá sức chịu đựng của tôi (Things have been getting on top of me)
  - 3 Có, tôi hầu như không đối phó nổi (Yes, most of the time I haven't been able to cope)
  - 2 Có, đôi khi tôi không thể đối phó được hiệu quả như mọi khi (Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual)
  - 1 Không, tôi hầu như đã đối phó được khá hiệu quả (No, most of the time I have coped quite well)
  - 0 Không, tôi vẫn đối phó hiệu quả như mọi khi (No, I have been coping as well as ever)
- Tôi đã buồn bực đến mức bị khó ngủ (I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping)
  - 3 Có, hầu như lúc nào cũng vậy (Yes, most of the time)
  - 2 Có, đôi khi (Yes, sometimes)
  - 1 Không thường lắm (Not very often)
  - 0 Không, không bao giờ (No, not at all)
- Tôi đã cảm thấy buồn hoặc khổ sở (I have felt sad or miserable)
  - 3 Có, hầu như lúc nào cũng vậy (Yes, most of the time)
  - 2 Có, khá thường (Yes, quite often)
  - 1 Không thường lắm (Not very often)
  - 0 Không, không bao giờ (No, not at all)
- Tôi đã buồn bực đến mức phải khóc (I have been so unhappy that I have been crying)
  - 3 Có, hầu như lúc nào cũng vậy (Yes, most of the time)
  - 2 Có, khá thường (Yes, quite often)
  - 1 Chỉ thỉnh thoảng (Only occasionally)
  - 0 Không, không bao giờ (No, never)
- Tôi đã từng nghĩ đến chuyện tự hại bản thân (The thought of harming myself has occurred to me)
  - 3 Có, khá thường (Yes, quite often)
  - 2 Thỉnh thoảng (Sometimes)
  - 1 Hầu như không bao giờ (Hardly ever)
  - 0 Không bao giờ (Never)