

8	သင့်ကလေးသည် ချောမောနှစ်သိမ့်ဖို့ ခက်ခဲပါသလား။ <i>Is it hard to comfort your child?</i>	လုံးဝမခက်ပါ။ ①	အနည်းငယ်ခက်သည်။ ②	အလွန်ခက်သည်။ ③
<b>Section 3 ရွယ်တူအခြားကလေးများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက</b>				
9	သင့်ကလေးသည် အချိန်ဇယားအတိုင်း(သို့မဟုတ်) လုပ်နေကျအတိုင်း ထားရန်ခက်ခဲပါသလား။ <i>Is it hard to keep your child on a schedule or routine?</i>	လုံးဝမခက်ပါ။ ①	အနည်းငယ်ခက်သည်။ ②	အလွန်ခက်သည်။ ③
10	သင့်ကလေးကိုသိပ်ရတာ(ပေးအိပ်ရတာ)ခက်ခဲမှုရှိပါသလား။ <i>Is it hard to put your child to sleep?</i>	လုံးဝမခက်ပါ။ ①	အနည်းငယ်ခက်သည်။ ②	အလွန်ခက်သည်။ ③
11	သင့်ကလေးကြောင့် သင်အိပ်ရေးဝရန် ခက်ခဲပါသလား။ <i>Is it hard to get enough sleep because of your child?</i>	လုံးဝမခက်ပါ။ ①	အနည်းငယ်ခက်သည်။ ②	အလွန်ခက်သည်။ ③
12	သင့်ကလေးသည် နှစ်နှစ်ခြုံ ကြိုက်အိပ်ပျော်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိပါသလား။ <i>Does your child have trouble staying asleep?</i>	လုံးဝမရှိပါ။ ①	အနည်းငယ် ②	အများကြီး ③

<b>PARENT'S CONCERNS (မိဘ၏စိုးထိတ်ပူပန်မှုများ)</b>				
		Not at all လုံးဝမရှိပါ။	Somewhat တချို့တလေရှိသည်။	Very much အများကြီးရှိသည်။
1	သင့်ကလေး၏လေ့လာသင်ယူမှု သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် သင်စိုးရိမ်မှု တစ်ခုခုများ ရှိပါသလား။ <i>Do you have any concerns about your child's learning or development?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	သင့်ကလေးရဲ့ အမူအကျင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်စိုးရိမ်မှုတစ်ခုခုများ ရှိပါသလား။ <i>Do you have any concerns about your child's behavior?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<b>FAMILY QUESTIONS (အိမ်ထောင်စုဆိုင်ရာမေးခွန်းများ)</b>				
		Yes ဟုတ်သည်။	No မဟုတ်ပါ။	
1	သင့်ကလေးနီးကပ်နေထိုင်သူများထဲတွင် ဝေးဆေးလိပ်ပေးသောကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦး ရှိပါသလား။ <i>Does anyone who lives with your child smoke tobacco?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2	ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တုန်းက အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများကို သင်လုပ်ချင်တာထက်ပိုပြီး သုံးစွဲခဲ့ဖူးပါသလား။ <i>In the last year, have you ever drunk alcohol or used drugs more than you meant to?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တုန်းက သင်၏ အရက်သောက်သုံးခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို လျော့ပစ်ဖို့လိုသည် သို့မဟုတ် လျော့ပစ်ချင်သည်ဟု သင်ခံစားမိပါသလား။ <i>Have you felt you wanted or needed to cut down on your drinking or drug use in the last year?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

<p>4 မိသားစုဝင်တစ်ဦး၏အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများသည် သင့်ကလေးအပေါ်တွင်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေပါသလား။</p>	<p>ဖြစ်စေသည်။</p>	<p>မဖြစ်စေပါ။</p>						
<p><i>Has a family member's drinking or drug use ever had a bad effect on your child?</i></p>	<p>Y</p>	<p>N</p>						
<p>Never true လုံးဝမဖြစ်ပါ။</p> <p>Sometimes true တခါတရံ။</p> <p>Often true ဟုတ်ကဲ့၊ မကြာခဏဘဲ။</p>								
<p>5 ကပြားပိုမိုပါသည့် လွန်ခဲ့သော 12 လ အတွင်း၌ နောက်ထပ်ကိစ္စအစာဝယူမှု ဝေငြိမရရှိမီ အစားအစာများ ကုန်ခန်းသြားခိုင်းလားဟု စိုးရိမ်မှု ပျံ့နှံ့ပါသလား။</p>								
<p><i>Within the past 12 months, we worried whether our food would run out before we got money to buy more.</i></p>	<p><input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/></p>					
<p>6 သင့်နှင့်သင့်အိမ်ထောင်ဖက်/လက်တွဲဖက်တို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုဖော်ပြမလဲ။</p> <p><i>In general, how would you describe your relationship with your spouse/partner?</i></p>	<p>No tension တင်းမာမှုမရှိပါ။</p>	<p>Some tension တင်းမာမှုအချို့ရှိသည်။</p>	<p>A lot of tension တင်းမာမှုများလွန်းသည်။</p>	<p>Not Applicable မိမိနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။</p>				
<p>7 သင့်နှင့်သင့်အိမ်ထောင်ဖက်တို့ အငြင်းပွားမှုများကို ဖြေရှင်းရာတွင်...</p> <p><i>Do you and your partner work out arguments with:</i></p>	<p>အခက်အခဲမရှိပါ။</p>	<p>အခက်အခဲအချို့ရှိသည်။</p>	<p>အခက်အခဲအများကြီးရှိသည်။</p>	<p>မိမိနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။</p>				
<p>8 လွန်ခဲ့သော အပတ်တော်ကြော့ သင့် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်များသည် သင့်ကလေးအား ရက်ပေါင်းမည့် စာဖတ်ပေးပါသလား။</p> <p><i>During the past week, how many days did you or other family members read to your child?</i></p>	<p>0</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>

**နောက်ပိုင်းယုံတစုယောက္ခမတို့ စိတ်စားမိခိုင်း ဝေဟနလဲမဲမား (Emotional Changes with a New Baby\*\*)**

သင့်အိမ်ထဲမှာ နောက်ပိုင်း နောက်ပိုင်းယုံတစုယောက္ခမ ရိုလားပီဝေစု၍ သင့်၏ ခံစားခံကတား မညှိ ဝသညှိ ကုဉ်ပုဂ္ဂိုလ် ယခု သိရိလိုပါသည်။ သင့်၏ ယေယျာခံစားခံ ကတား သာမက ခြံဆဲသာ 7 ရက္ခာကြီး သင့်၏ခံစားမိ ဝငှာ ဝအနီးစပ်ပွားရိသည့် ဝအေဝေတစွံ အမေတုရေးဝေစုပေးပါ။

*In the past seven days...*

<b>1</b>	၁။ ရီမောစရာများရှိခဲ့ရင်၊ ရီနိုင်ခဲ့တယ် - <i>I have been able to laugh and see the funny side of things</i>						
0	အရင်ကအတိုင်း ရီမောနိုင်ပါတယ်။	1	အခု အရင်ကလောက် မရီနိုင်တော့ဘူး။	2	သေချာပေါက် အရင်ကလောက် မရီနိုင်တော့ဘူး။	3	လုံးဝ မရီနိုင်တော့ဘူး။
	<i>As much as I always could</i>		<i>Not quite so much now</i>		<i>Definitely not so much now</i>		<i>Not at all</i>
<b>2</b>	၂။ ပျော်ရွှင်စရာများ လုပ်ဆောင်ရန်၊ မြော်လင့်နေတတ်တယ် - <i>I have looked forward with enjoyment to things</i>						
0	အရင်က ပုံစံအတိုင်းဘဲ	1	အရင်ကထက်တော့ နည်းသွားတယ်။	2	အရင်ကထက် သေချာပေါက် နည်းသွားပြီ။	3	မရှိသလောက်ဘဲ။
	<i>As much as I ever did</i>		<i>Rather less than I used to</i>		<i>Definitely less than I used to</i>		<i>Hardly at all</i>
<b>3*</b>	၃။ အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားတာတွေအတွက်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင်မိတယ် - <i>I have blamed myself unnecessarily when things went wrong</i>						
3	ဟုတ်ကဲ့၊ အမြဲလိုလိုဘဲ။	2	ဟုတ်ကဲ့၊ တခါတရံပါဘဲ။	1	လုပ်ခဲပါတယ်။	0	တစ်ခါမှ မဖြစ်ပါဘူး။
	<i>Yes, most of the time</i>		<i>Yes, some of the time</i>		<i>Not very often</i>		<i>No, never</i>
<b>4</b>	၄။ အကြောင်းမရှိဘဲ၊ ပူပန်စိုးရိမ်နေမိတယ် - <i>I have been anxious or worried for no good reason</i>						
0	လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။	1	မဖြစ်သလောက်ပါဘဲ။	2	တခါတရံ ဖြစ်ပါတယ်။	3	တော်တော်များများဖြစ်ပါတယ်။
	<i>No, not at all</i>		<i>Hardly ever</i>		<i>Yes, sometimes</i>		<i>Yes, very often</i>
<b>5*</b>	၅။ လုံလောက်တဲ့ အကြောင်းမရှိဘဲ၊ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေမိတယ် - <i>I have felt scared or panicky for no good reason</i>						
3	တော်တော်များများဘဲ။	2	တခါတရံ ဖြစ်ပါတယ်။	1	သိပ်မဖြစ်ပါဘူး။	0	လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။
	<i>Yes, quite a lot</i>		<i>Yes, sometimes</i>		<i>No, not much</i>		<i>No, not at all</i>
<b>6*</b>	၆။ ဘာဘဲလုပ်လုပ် မပြီးစီးနိုင်ဘူး - <i>Things have been getting on top of me</i>						
3	ဟုတ်ကဲ့၊ မနိုင်မနင်းဖြစ်တဲ့စိတ် အတော်များနေပါတယ်။	2	ဟုတ်ကဲ့၊ အရင်တုန်းကလိုမျိုး နိုင်နိုင်နင်းနင်း မရှိလှဘူး။	1	များသောအားဖြင့် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှိပါတယ်။	0	အရင်အတိုင်း နိုင်နိုင်နင်းနင်းပါစတာ
	<i>Yes, most of the time I haven't been able to cope at all</i>		<i>Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual</i>		<i>No, most of the time I have coped quite well</i>		<i>No, I have been coping as well as ever</i>
<b>7*</b>	၇။ ကျွန်မမှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လွန်းလို့၊ ကောင်းကောင်းအိပ်လို့မရဘူး - <i>I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping</i>						
3	ဟုတ်ကဲ့၊ အမြဲလိုလိုဘဲ။	2	ဟုတ်ကဲ့၊ မကြာခဏဘဲ။	1	သိပ်မဖြစ်လှဘူး။	0	လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။
	<i>Yes, most of the time</i>		<i>Yes, sometimes</i>		<i>Not very often</i>		<i>No, not at all</i>
<b>8*</b>	၈။ ဝမ်းနည်း/စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်နေခဲ့တယ် - <i>I have felt sad or miserable</i>						
3	အမြဲလိုလိုဘဲ။	2	မကြာခဏဘဲ။	1	သိပ်မဖြစ်လှဘူး။	0	လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။
	<i>Yes, most of the time</i>		<i>Yes, quite often</i>		<i>Not very often</i>		<i>No, not at all</i>
<b>9*</b>	၉။ ကျွန်မမှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လွန်းလို့ ငိုနေမိတယ် - <i>I have been so unhappy that I have been crying</i>						
3	အမြဲလိုလိုဘဲ။	2	မကြာခဏဘဲ။	1	သိပ်မဖြစ်လှဘူး။	0	လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။
	<i>Yes, most of the time</i>		<i>Yes, quite often</i>		<i>Only occasionally</i>		<i>No, never</i>
<b>10*</b>	၁၀။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အန္တရာယ်ပြုဖို့ စိတ်ကူးမိခဲ့တယ် - <i>The thought of harming myself has occurred to me</i>						
3	ဟုတ်ကဲ့၊ မကြာခဏဘဲ။	2	တခါတရံ။	1	မဖြစ်သလောက်ဘဲ။	0	လုံးဝမဖြစ်ပါ။
	<i>Yes, quite often</i>		<i>Sometimes</i>		<i>Hardly ever</i>		<i>Never</i>

\*\*© 1987 The Royal College of Psychiatrists. Translated from Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786. Written permission must be obtained from the Royal College of Psychiatrists for copying and distribution to others or for republication (in print, online or by any other medium)