

**DASS 21**  
**डिप्रेशन (अवसाद) चिंता तनाव पैमाना- २१**

कृपया प्रत्येक कथन को पढ़ें और कोई एक संख्या 0, १, २ या ३ पर गोला करें, जो यह दर्शाता है कि पिछले एक सप्ताह में कथन आप पर कितना लागू हुआ। कोई भी सवाल सही या गलत नहीं है। किसी भी कथन पर ज्यादा समय न लगाएं।

रेटिंग पैमाना इस प्रकार है:

0 मुझ पर बिल्कुल भी लागू नहीं होता - कभी नहीं

१ मुझ पर कुछ हद तक, या कुछ समय के लिए लागू हुआ - कभी-कभी

२ मुझ पर काफी हद तक, या एक अच्छे खासे समय के लिए लागू हुआ - अक्सर

३ मुझ पर बहुत अधिक या अधिकतर समय लागू हुआ - लगभग हमेशा

१	मुझे आराम करने में मुश्किल हो रही थी।	0	1	2	3
२	मेरे शुष्क मुँह की मुझे जानकारी थी।	0	1	2	3
३	मैं कोई भी सकारात्मक भावना को महसूस नहीं कर पा रहा था।	0	1	2	3
४	मुझे सांस लेने में कठिनाई का अनुभव हुआ (जैसे, अत्यधिक तेजी से सांस लेना, शारीरिक परिश्रम के अभाव में सांस का फूलना)।	0	1	2	3
५	मुझे चीजों की शुरुआत करने में कठिनाई हुई।	0	1	2	3
६	मैं परिस्थितियों पर अति प्रतिक्रिया करने के लिए प्रवृत्त हुआ।	0	1	2	3
७	मुझे कम्पन का अनुभव हुआ (जैसे, हाथों में)।	0	1	2	3
८	मुझे लगा कि मैं बहुत अधिक नर्वस एनर्जी (तंत्रिका ऊर्जा) का उपयोग कर रहा था।	0	1	2	3
९	मैं उन स्थितियों के बारे में चिंतित था जिनमें मैं घबरा सकता था और खुद को मूर्ख बना सकता था।	0	1	2	3
१०	मुझे लगा कि मेरे पास आगे देखने की कोई उम्मीद नहीं है।	0	1	2	3
११	मैंने अपने आप को व्यथित पाया।	0	1	2	3
१२	मुझे आराम करना मुश्किल लगा।	0	1	2	3
१३	मैं उदास और निराश महसूस कर रहा था।	0	1	2	3
१४	मैं जो कुछ कर रहा था उसमें बाध्य रूप कोई भी चीज़ के प्रति मैं असहिष्णु था।	0	1	2	3
१५	मुझे लगा कि मैं दहशत के करीब था।	0	1	2	3
१६	मैं किसी भी चीज़ को लेकर उत्साहित नहीं हो पा रहा था।	0	1	2	3
१७	मुझे लगा कि मैं एक व्यक्ति के रूप में ज्यादा लायक नहीं था।	0	1	2	3
१८	मुझे लगा कि मैं यँही अतिभावुक था।	0	1	2	3
१९	मैं शारीरिक परिश्रम के अभाव में अपने हृदय की क्रिया से अवगत था (उदाहरण के लिए, हृदय गति में वृद्धि की भावना, हृदय की धड़कन का छूटना)।	0	1	2	3
२०	मुझे बिना किसी उचित कारण के डर लग रहा था।	0	1	2	3
२१	मुझे लगा कि जीवन व्यर्थ था।	0	1	2	3