

अवसाद, चिंता एवं तनाव मापनी

कृपया प्रत्येक कथन को ध्यान पूर्वक पढ़ें। पिछले एक सप्ताह में यह कथन आपके ऊपर किस हद तक लागू होते हैं इसका निर्धारण उनके सामने बने, खाली स्थानों में से सबसे उपयुक्त में सही का चिन्ह लगाकर करें। प्रश्नों का कोई सही या गलत उत्तर नहीं है यह केवल आपके पिछले अनुभव जानने के लिए है कृपया उत्तर देने में ज्यादा समय न लगायें।

बिलकुल नहीं = ० कुछ हद तक = १ काफी ज्यादा = २ पूरी तरह से = ३

क्र.	कथन	०	१	२	३
१	मैं तुच्छ:प्राय बातों से भी परेशान हो जाता था।				
२	मुझे पता है कि मेरा मुँह सूख जाता था।				
३	मैं कोई सकारात्मक भाव अनुभव नहीं कर सका।				
४	मैंने साँस लेने में तकलीफ महसूस की (जैसे कि सामान्य से तेज साँस लेना, शारीरिक श्रम के बिना भी साँस का फूलना महसूस किया)।				
५	मेरा कुछ भी करने का मन नहीं हुआ।				
६	मैंने परिस्थितियों को जरूरत से ज्यादा प्रतिक्रिया दी।				
७	मैंने लड़खड़ाना अनुभव किया (जैसे, पैर कहीं और जा रहे थे)।				
८	मैंने विश्राम करना मुश्किल पाया।				
९	कभी कभी मैं ऐसी परिस्थिति में होता था जो मुझे काफी चिंतित कर देती थी, और मैं उनके खत्म होने पर ही राहत महसूस करता था।				
१०	मैंने अपने आपको ग्लानित/ दोषी महसूस किया।				
११	मैंने देखा कि आराम से रहने के बजाय मैं बहुत आसानी से परेशान हो जाता हूँ।				
१२	मैंने ऐसा महसूस किया कि मैं कई बार कुछ ज्यादा ही घबरा जाता हूँ।				
१३	मैंने अपने आपको उदास और दुखी महसूस किया।				
१४	जब मुझे किसी वजह से देर होती थी, मैं बहुत बेचैन हो जाता था (जैसे कि लिफ्ट में, यातायात चिन्ह का बहुत देर तक इंतज़ार करने में)।				
१५	मैंने अपने आपको शक्तिहीन महसूस किया।				
१६	मैंने महसूस किया कि मेरी दिलचस्पी / रूचि लगभग हर चीज से खत्म हो गयी थी।				
१७	मैंने महसूस किया कि मैं ज्यादा योग्य व्यक्ति नहीं था।				
१८	मैंने महसूस किया कि मैं ज्यादा भावुक हो गया था।				
१९	बिना किसी उच्च तापमान / गर्मी या शारीरिक थकावट के, मैं पसीने से लथपथ हो जाता था।				
२०	मैंने बिना किसी कारण के डर महसूस किया।				
२१	मैंने महसूस किया कि जीवन बेकार है।				

क्र.	कथन	०	१	२	३
२२	धीरे धीरे कार्य क्षमता में क्षीणता / कमी ने मुझे परेशान किया था।				
२३	मुझे निगलने में कठिनाई हुई थी।				
२४	मैंने जो कुछ भी किया उसका आनंद नहीं उठा सका।				
२५	शारीरिक परिश्रम के बिना भी मैं अपने दिल की धड़कनों को महसूस करता था (जैसे- तेज गति से धड़कना या कभी रुक जाना)।				
२६	मैंने अपने आपको दुखी और हीन महसूस किया।				
२७	मैंने महसूस किया की मैं बहुत चिड़चिड़ा हो गया था।				
२८	मैंने आतंकित महसूस किया था।				
२९	जब कोई चीज मुझे बहुत परेशान कर देती थी तो मैंने अपने आपको शांत कर पाना काफी मुश्किल पाया।				
३०	मैं सोचता था कि मैं नए और अनजान कार्यों को मैं नहीं कर पाऊंगा चाहे वो साधारण ही क्यों न हों।				
३१	किसी भी कार्य को करने के लिए मैं अपने आपको उत्साहित कर पाने में असमर्थ पता था।				
३२	जब मेरे किसी कार्य में रुकावट आती थी, मैं यह बर्दाश्त नहीं कर पाता था।				
३३	मैं घबरा जाने वाली चिंतित अवस्था में था।				
३४	मैंने महसूस किया कि मैं बहुत बेकार था।				
३५	किसी विशेष उपक्रम या व्यवस्था द्वारा मेरे कार्यों पर नजर रखी जाये यह मुझे बर्दाश्त नहीं है।				
३६	मैं बहुत डर गया था।				
३७	मैंने पाया कि मेरे भविष्य में कुछ भी आशान्वित नहीं था।				
३८	मुझे लगा कि जीवन सार्थक नहीं था।				
३९	मैंने अपने आपको बहुत घबराया हुआ महसूस किया।				
४०	मैं उस परिस्थिति के बारे में बहुत चिंतित था, जिसमे मैं बहुत बेचैन हो गया था और मैंने बेवकूफी की।				
४१	मैंने कम्पन महसूस किया (जैसे- हांथों में)।				
४२	किसी भी कार्य की शुरुआत करने में मुझे दिक्कत होती है।				