

**DASS42 SURVEY in UDU (page 1 of 2)**

**Age in years.....**  
**Gender male/female (circle one)**

نوٹ: مندرجہ ذیل فقرات پر سوالات کا کوئی غور سے پڑھیں اور جو فقرہ آپ کی کیفیت، خیالات اور احساسات کا مظہر ہو اسکے سامنے 0، 1، 2، 3 میں سے کسی ایک ہندسہ پر دائرہ لگائیں جو آپ کے لیے شدت کے لحاظ سے صحیح یا غلط تصور نہیں کیا جائے گا۔ کسی بھی فقرہ پر غور و فکر کرنے کے لیے زیادہ وقت ضائع نہ کریں

کسی بھی جواب سے شدت کے معیار کو جاننے کے لیے یہاں درج ذیل ہے

- 0 - یہ مجھے پھر ہرگز لاگو نہیں ہوتا ہے  
 1 - ابھی تمہارا کسی حد تک مجھے پھر لاگو ہوتا ہے  
 2 - زیادہ تر وقت مناسب حد تک مجھے پھر لاگو ہوتا ہے  
 3 - اکثر اوقات بہت زیادہ حد تک مجھے پھر لاگو ہوتا ہے

فقرات (سوالات)

- 1- میں بہت معمولی باتوں سے پریشان رہتا۔  
 2- مجھے یوں محسوس ہوتا رہا جیسے میرا منہ خشک ہو رہا ہو۔  
 3- میں ہرگز خوشگوار احساسات محسوس نہیں کر سکا۔  
 4- میں نے جسمانی تھکاوٹ محسوس کیے بغیر سانس لینے میں دقت محسوس کی۔  
 5- میں خود کو کام کرنے کے لیے مستعد نہ پا سکا۔  
 6- میں نے کلبیاہٹ محسوس کی (جیسے میں گرنے والا ہوں)۔  
 7- میں نے ذہنی طور پر بہت کم سکون محسوس کیا۔  
 8- میں ایسے حالات میں سے بھی تڑپا ہوا محسوس کیا۔  
 9- میں نے محسوس کیا کہ میرا مستقبل تاریک ہے۔  
 10- میں نے محسوس کیا کہ میں جلدی پریشان ہو جاتا تھا۔  
 11- میں نے محسوس کیا کہ میں نے کام کرنے کے لیے بہت زیادہ ذہنی توانائی خرچ کی۔  
 12- جب بھی مجھے کسی بھی وجہ سے انتظار کرنا پڑا، میرے لیے ناقابل برداشت ہو گیا۔  
 13- مجھے دم گھٹنے اور غشی پڑنے کا احساس ہوا۔  
 14- مجھے محسوس ہوا کہ کسی بھی کام میں میری دلچسپی نہیں رہی۔  
 15- میں نے محسوس کیا کہ میری کوئی اہمیت نہیں ہے۔  
 16- میں بے حد جذباتی ہو جاتا تھا۔  
 17- مجھے جسمانی مشقت کے بغیر سردی میں بھی پسینہ آتا رہا۔  
 18- مناسب وجہ کے بغیر بھی میں خوفزدہ ہو جاتا تھا۔  
 19- میں نے محسوس کیا کہ زندگی کسی کوئی اہمیت نہیں ہے۔

0 - یہ مجھ پر ہرگز لاگو نہیں ہوتا ہے  
 1 - کبھی کبھار کسی حد تک مجھ پر لاگو ہوتا ہے  
 2 - زیادہ تر وقت مناسب حد تک مجھ پر لاگو ہوتا ہے  
 3 - اکثر اوقات بہت زیادہ حد تک مجھ پر لاگو ہوتا ہے

فقرات (سوالات)

- 22 - میرے لیے غصے پر قابو پانا مشکل ہو جاتا تھا۔ 3 2 1 0
- 23 - میں نے کھانا نکلنے میں دقت محسوس کی۔ 3 2 1 0
- 24 - میں اپنے کسی بھی کام سے محفوظ نہیں ہوا۔ 3 2 1 0
- 25 - بغیر کسی جسمانی مشقت کے میرے دل کی دھڑکن تیز ہو گئی۔ 3 2 1 0
- 26 - میں نے محسوس کیا جیسے میرا دل بے ہوش ہو گیا اور ذہن ماؤف ہو گیا۔ 3 2 1 0
- 27 - میں نے جھنجھلاہٹ اور چڑچڑاہٹ محسوس کیا۔ 3 2 1 0
- 28 - میں نے محسوس کیا جیسے میری پریشانی حد سے بڑھ گئی تھی۔ 3 2 1 0
- 29 - میں نے محسوس کیا جب کسی وجہ سے میں پریشان ہوا میرے لیے بڑا مشکل ہو گیا۔ 3 2 1 0
- 30 - مجھے ڈر تھا کہ مجھے کسی معمولی لیکن غیر ماؤس کام کی ذمہ داری سونپی جائے گی۔ 3 2 1 0
- 31 - میں کسی بھی کام کے بارے میں بے چارگی نہیں رہتا۔ 3 2 1 0
- 32 - اپنے ذمہ کام میں کسی کی مداخلت برداشت کرنا میرے لیے مشکل تھا۔ 3 2 1 0
- 33 - میں ذہنی تناؤ کی حالت میں رہتا۔ 3 2 1 0
- 34 - میں نے خود کو بے حد غیر اہم محسوس کیا۔ 3 2 1 0
- 35 - میرے لیے اس چیز یا شخص کو برداشت کرنا مشکل تھا جو میرے کام میں رکاوٹ پیدا کرتا۔ 3 2 1 0
- 36 - میں بے حد خوفزدہ رہتا۔ 3 2 1 0
- 37 - مجھے مستقبل میں کوئی چیز ایسی نظر نہیں آتی جس کے متعلق میں بے امید ہو سکوں۔ 3 2 1 0
- 38 - میں نے محسوس کیا کہ زندگی بے معنی اور بے مقصد ہے۔ 3 2 1 0
- 39 - میں نے خود کو ذہنی محسوس کیا۔ 3 2 1 0
- 40 - میں ایسے حالات کے متعلق پریشان ہوا جن میں میرے بیوقوف بننے اور میری بے چینی بڑھنے کا خدشہ تھا۔ 3 2 1 0
- 41 - میں نے اپنے بدن میں کپکپاہٹ محسوس کی۔ 3 2 1 0
- 42 - مجھے کسی کام کے کرنے کیلئے تھکنے کا احساس تھا۔ 3 2 1 0