

DASS-21

ਕਿਰਪਾ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਪਿਛਲੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਉਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਣੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਯਾ ਗਲਤ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ

	ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ
1.	ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ				
2.	ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਸੀ				
3.	ਮੈਂ ਕੋਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ				
4.	ਮੈਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਹੌਲੀ ਤੋਂ ਤੇਜ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਰੀਰਿਕ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਾਹ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ)				
5.	ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।				
6.	ਮੈਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ।				
7.	ਮੈਂ ਕੰਬਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ)				
8.	ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਹੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।				
9.	ਮੈਂ ਉਸ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਚਿੰਤਤ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬੇਵਕੂਫੀ ਕੀਤੀ।				
10.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ				
11.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ				
12.	ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਈ				
13.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਤੇ ਗੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ				
14.	ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਵਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਮੈਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।				
15.	ਮੈਂ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਸੀ।				
16.	ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਸੀ।				
17.	ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿਆਦਾ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।				
18.	ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਗਿਆ ਸਾਂ।				
19.	ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ-ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਧੜਕਣਾ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਣਾ)				
20.	ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ				
21.	ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬੇਕਾਰ ਹੈ।				

