

ڈی اے ایس ایس (سکیل)

نام: _____ تاریخ: _____

ہدایات: برائے مہربانی ہر فقرے کا مطالعہ کریں اور ایک نمبر 0، 1، 2 یا 3 پر دائرہ لگائیں جو یہ ظاہر کرے کہ گزشتہ ہفتے یہ بیان آپ پر کس حد تک لاگو ہوا۔ کوئی غلط یا درست جوابات نہیں ہیں۔ کسی بھی بیان پر بہت زیادہ وقت صرف مت کریں۔ کسی بھی جواب کی شدت کے معیار کو جانچنے کا پیمانہ درج ذیل ہے:

0 = مجھ پر بالکل بھی لاگو نہیں ہوتا

1 = مجھ پر کسی حد تک، یا کچھ وقت کے لیے لاگو ہوتا ہے

2 = مجھ پر کافی حد تک، یا کافی وقت کے لیے لاگو ہوتا ہے

3 = مجھ پر بہت حد تک یا زیادہ وقت کے لیے لاگو ہوتا ہے

نمبر شمار	فقرے	مجھ پر بالکل بھی لاگو نہیں ہوتا	مجھ پر کسی حد تک، یا کچھ وقت کے لیے لاگو ہوتا ہے	مجھ پر کافی حد تک، یا کافی وقت کے لیے لاگو ہوتا ہے	مجھ پر بہت حد تک یا زیادہ وقت کے لیے لاگو ہوتا ہے
1	میں نے اپنے آپ کو معمولی باتوں کی وجہ سے پریشان پایا	0	1	2	3
2	میں اپنا منہ خشک ہونے کے بارے میں جانتا تھا	0	1	2	3
3	میں کسی بھی قسم کے مثبت احساس نہیں رکھ سکا	0	1	2	3
4	مجھے سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہوا (مثلاً سانس کا زیادہ تیزی سے چلنا، جسمانی مشقت کی غیر موجودگی میں سانس لینے میں دقت ہونا)	0	1	2	3
5	میں خود کو کام کرنے کے لیے مستعد نہ پاسکا	0	1	2	3

3	2	1	0	میرا رد عمل صورت حال کی مناسبت سے شدید ہوتا	6
3	2	1	0	مجھے لڑکھڑانے/کاپنے کا احساس ہوا (مثلاً ناگلوں کا جواب دینا)	7
3	2	1	0	مجھے پرسکون رہنا مشکل محسوس ہوا	8
3	2	1	0	میں نے خود کو ایسی صور حال میں پایا جس نے مجھے بہت پریشان کر دیا۔ میں نے ان کے ختم ہونے پر بہت بہتر محسوس کیا	9
3	2	1	0	مجھے محسوس ہوا کہ میرے پاس آئندہ کرنے کے لیے کچھ نہیں ہے	10
3	2	1	0	میں نے محسوس کیا کہ میں جلدی پریشان ہو جاتا ہوں	11
3	2	1	0	میں نے محسوس کیا کہ میں بہت زیادہ اعصابی توانائی استعمال کرتا رہا ہوں	12
3	2	1	0	میں نے خود کو غمگین اور افسردہ محسوس کیا	13
3	2	1	0	جب بھی مجھے کسی معاملے میں دیر ہوئی میں نے خود کو بے صبر محسوس کیا (مثلاً لفٹ میں، ٹریفک لائٹس کی وجہ سے یا، انتظار کروانے پر)	14
3	2	1	0	مجھے بے ہوشی کا احساس ہوا	15
3	2	1	0	مجھے احساس ہوا کہ میں نے ہر چیز میں دلچسپی کھودی ہے	16
3	2	1	0	مجھے احساس ہوا کہ بحیثیت انسان میری کوئی اہمیت نہیں	17

3	2	1	0	مجھے احساس ہوا کہ میں ذرا احساس طبیعت کا ماک ہوں	18
3	2	1	0	زیادہ درجہ حرارت یا جسمانی مشقت کے بغیر بھی مجھے واضح طور پر پسینہ آیا (مثلاً ہاتھوں میں پسینہ آنا)	19
3	2	1	0	میں نے بغیر کسی مناسب وجہ کے خوف محسوس کیا	20
3	2	1	0	مجھے احساس ہوا کہ زندگی بڑی بے وقعت ہے	21
3	2	1	0	مجھے کام ختم کرنا مشکل محسوس ہوا	22
3	2	1	0	مجھے لگنے میں دشواری کا سامنا ہوا	23
3	2	1	0	مجھے اپنے کئے ہوئے کاموں سے کسی لطف کا احساس نہیں ہوا	24
3	2	1	0	کسی بھی جسمانی مشقت کی غیر موجودگی میں، میں اپنے دل کی حرکت سے آگاہ/باخبر تھا (مثلاً دل کی دھڑکن بڑھنے کا احساس، دل کی دھڑکن میں بے تاعدگی)	25
3	2	1	0	میں نے بے دلی اور مایوسی محسوس کی	26
3	2	1	0	مجھے احساس ہوا کہ میں بہت چڑچڑاہوں	27
3	2	1	0	مجھے احساس ہوا کہ میری پریشانی حد سے بڑھ گئی ہے	28
3	2	1	0	جب بھی کسی بات نے مجھے پریشان کیا، اس کے بعد مجھے پرسکون ہونے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑا	29
3	2	1	0	مجھے اس بات کا ڈر محسوس ہوا کہ میں کسی معمولی مگر غیر مانوس کام کی وجہ سے نکال دیا جاؤں گا	30

3	2	1	0	میں کسی بھی چیز کے بارے میں پر جوش ہونے کے قابل نہیں تھا	31
3	2	1	0	میں نے اپنے کام کے دوران مداخلت کو برداشت کرنے میں مشکل محسوس کی	32
3	2	1	0	میں اعصابی تناؤ کی حالت میں تھا	33
3	2	1	0	میں نے محسوس کیا میں کافی غیر اہم تھا	34
3	2	1	0	میں نے ایسی کسی بھی بات کو برداشت نہیں کیا جو میرے کام کو جاری رکھنے میں مداخلت کرتا تھا	35
3	2	1	0	میں نے خود کو خوفزدہ محسوس کیا	36
3	2	1	0	مجھے مستقبل میں کوئی چیز ایسی نظر نہیں آئی جس کے متعلق میں پُر امید ہوں	37
3	2	1	0	مجھے محسوس ہوا کہ زندگی بے معنی ہے	38
3	2	1	0	میں نے خود کو بے چین ہوتے محسوس کیا	39
3	2	1	0	میں ان صورتحال کے بارے میں پریشان تھا جن سے میں خوفزدہ ہو جاتا اور خود کو بے وقوف بناتا	40
3	2	1	0	میں نے کپکپاہٹے محسوس کی (مثلاً ہاتھوں میں)	41
3	2	1	0	میں نے کسی بھی کام کے پہلے کرنے میں مشکل محسوس کی	42