

DASS 21 Bangla version

ডাস-২১ বাংলা ভার্সন (DASS-21 B V)	
নাম:	তারিখ:
<p>অনুগ্রহ করে নিচের প্রতিটি বিবৃতি পড়ুন এবং ০, ১, ২ অথবা ৩ এর মধ্যে গত সপ্তাহ ব্যাপী আপনার জন্য প্রযোজ্য যে কোন একটি সংখ্যায় গোল চিহ্ন দিন। এখানে কোন সঠিক বা ভুল উত্তর নেই। কোন বিবৃতির জন্য বেশী সময় ব্যয় করবেন না।</p>	
মানদণ্ডটি (রেটিং স্কেল) নিম্নরূপ:	
০ আমার জন্য একেবারেই প্রযোজ্য নয়	
১ আমার জন্য অল্পমাত্রায় বা কখনো কখনো প্রযোজ্য	
২ আমার জন্য বেশ কিছুমাত্রায় বা বেশখানিকটা সময়ের জন্য প্রযোজ্য	
৩ আমার জন্য খুব বেশী বা বেশীরভাগ সময়ের জন্য প্রযোজ্য	
১. কোন উৎকর্ষ বা উত্তেজনামূলক কাজের পর আরামদায়ক অবস্থায় ফিরে আসা আমার জন্য কঠিন ছিল।	০ ১ ২ ৩
২. আমি বুঝতে পারতাম যে আমার গলা শুকিয়ে আসছে।	০ ১ ২ ৩
৩. ইতিবাচক কোন অনুভূতিই আমার মধ্যে কাজ করত না।	০ ১ ২ ৩
৪. আমার শ্বাসকষ্টের অনুভূতি হত (যেমন অতিদ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস, শারীরিক পরিশ্রম ছাড়াই নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে আসা)	০ ১ ২ ৩
৫. নিজে উদ্যোগী হয়ে কোন কাজ শুরু করা আমার জন্য কঠিন হত।	০ ১ ২ ৩
৬. আমার মধ্যে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া করার প্রবণতা ছিল।	০ ১ ২ ৩
৭. আমার শরীর কাঁপার অভিজ্ঞতা হয়েছিল (যেমন হাত কাঁপা)।	০ ১ ২ ৩
৮. আমার মনে হতো যে আমি খুব বেশী স্নায়ু চাপে ভুগছি।	০ ১ ২ ৩
৯. আমি এমন পরিস্থিতি সম্পর্কে দৃষ্টিভঙ্গি হিঁসেছিলাম যেখানে আমি তীব্রভাবে আতঙ্কিত হতে পারি এবং এমন কোন কাজ করতে পারি যাতে অন্যরা আমাকে বোকা মনে করবে।	০ ১ ২ ৩
১০. আমার মনে হচ্ছিল , ভবিষ্যতে আমার ভালো কিছুই আশা নাই।	০ ১ ২ ৩
১১. আমি অনুভব করতাম যে আমি খুব অস্থির হয়ে যাচ্ছি।	০ ১ ২ ৩
১২. আরাম বোধ করা আমার জন্য কঠিন হত।	০ ১ ২ ৩
১৩. আমি মনমরা এবং বিষণ্ণ অনুভব করতাম।	০ ১ ২ ৩
১৪. আমার কাজে বাধা হয় এমন যে কোন জিনিসই আমার কাছে অসহ্য লাগত।	০ ১ ২ ৩
১৫. আমার মনে হত এই বুঝি আমি হঠাৎ তীব্রভাবে আতঙ্কিত হচ্ছি।	০ ১ ২ ৩
১৬. কোন কিছুতেই আমি বেশী আগ্রহী হতে পারতাম না।	০ ১ ২ ৩
১৭. আমি অনুভব করতাম ব্যক্তি হিসেবে আমার বিশেষ কোন মূল্য নেই।	০ ১ ২ ৩
১৮. আমি অনুভব করতাম আমি একটুতেই মনে ব্যাথা পাই।	০ ১ ২ ৩
১৯. শারীরিক পরিশ্রম না করলেও আমি হৃদপিণ্ডের কাজ করা বুঝতে পারতাম (যেমন: হৃদস্পন্দন বৃদ্ধির অনুভূতি বা বুক ধড়ফড় করা, হৃদপিণ্ডের স্পন্দনে ব্যাঘাত)।	০ ১ ২ ৩
২০. যথাযথ কারণ ছাড়াই আমি ভীত-সন্ত্রস্ত বোধ করতাম।	০ ১ ২ ৩
২১. জীবনটা অর্থহীন বলে মনে হত।	০ ১ ২ ৩