

ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಓದಿ. ಕೆಳದ ವಾರದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈ ವಿವರಣೆ ಎಷ್ಟು ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ 0, 1, 2, ಅಥವಾ 3 ಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತ ಹಾಕಿ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ವಿವರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸಬೇಡಿ.

ಅಂಕದ ಮಾಪನ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ:

0 -ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

1 - ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ

2 - ನನಗೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ

3 - ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ

1. ನನಗೆ ಆತಂಕದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
2. ನನಗೆ ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಂತೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
3. ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ, ಯಾವುದೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ	0	1	2	3
4. ನನಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು (ಉದಾ: ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟ)	0	1	2	3
5. ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
6. ನಾನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ	0	1	2	3
7. ನನಗೆ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು (ಉದಾ: ಕೈಗಳಲ್ಲಿ)	0	1	2	3
8. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
9. ನನಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಮೂರ್ಛನಾಗಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ	0	1	2	3
10. ನಾನು ಏನನ್ನೂ ಎದುರು ನೋಡುವಂತಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
11. ನನಗೆ ವ್ಯಗ್ರತೆ(ಕೋಪ) ಇದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
12. ನನಗೆ ಆತಂಕರಹಿತವಾಗಿರಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
13. ನನಗೆ ನಿರಾಸೆ ಮತ್ತು ಬೇಸರದ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
14. ನಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಬರುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಯಿತ್ತು	0	1	2	3
15. ನನಗೆ ಗಾಬರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
16. ನಾನು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹೊಂದಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
17. ನಾನು ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
18. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನವನು ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
19. ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವಿತ್ತು (ಉದಾ: ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ತಪ್ಪಿದಂತಾಗುವುದು)	0	1	2	3
20. ಯಾವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ನನಗೆ ಭಯದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3
21. ನನ್ನ ಜೀವನ ಅರ್ಥಹೀನ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0	1	2	3