

डिप्रेसन, मानसिक चिन्ता, तनाव मापन स्केल - एक्काइस (२१)

नाम:

मिति :

कृपया तल दिएका बयान ध्यानपूर्वक पढ्नुहोला । पछिल्लो एक हप्तामा यी कुराहरु तपाँडको जिवनमा कुनै हद सम्म लागु हुन्छ भने तल दिएका खाली स्थान मध्ये जुन चाहिँ बढि उपयुक्त हुन्छ, त्यसमा चिन्ह लगाउनु होला । यो प्रश्नको कुनै पनि सही वा गलत उत्तर छैन । यो केवल तपाँडको पछिल्लो अनुभव जनाउनको लागि मात्र हो । कृपया यसको उत्तर दिनमा धेरै समय नलगाउनु होला ।

- ० – कहिल्यै पनि भएको छैन ।
- १ – कुनै हद सम्म भएको छ ।
- २ – अलि बढि भएको छ ।
- ३ – एकदम बढि भएको छ ।

कृपया प्रतेक बयानको उत्तर दिनुहोला :

क्र.	बयान	०	१	२	३
१.	आफूले आफैलाई सहजता महशुस गर्न गाह्रो भएको थियो ।				
२.	मलाई मेरो मुख सुख्खा भएको अवगत हुन्थ्यो ।				
३.	मैले केहि सकारात्मक भाव अनुभव गर्न सकेको थिइन ।				
४.	मलाई स्वास फेर्न गाह्रो महशुस हुन्थ्यो ,जस्तै छिटो छिटो फेर्न, कुनै शारिरिक परिश्रम विना स्वास फुल्ने ।				
५.	मलाई कुनै पनि काम सुरुवात गर्न गाह्रो भएको थियो ।				
६.	मैले चाहिने भन्दा बढि प्रतिक्रिया दिन्थे ।				
७.	मैले मेरो शरिरमा कम्पन महशुस गरेको थिए (जस्तै हात काप्ने) ।				
८.	मैले यस्तो महशुस गरे कि, म कुनै बेला केहि बढि नै डराए ।				
९.	म यो परिस्थिको बारेमा बढी नै चिन्तित हुन्थे, जसले गर्दा म धेरै डराएर आफूले आफैलाई मुख बनाउने त हेन भन्ने हुन्थ्यो ।				
१०.	मलाई अघि बढ्ने आधार नै छैन भन्ने अनुभव हुन्थ्यो ।				
११.	म आफै सानो कुराहरुमा चिन्तित भएको पाए ।				
१२.	मलाई आराम गर्न गाह्रो भएको थियो ।				

१३.	मैले आफू उदाशिन र दुखी महशुस गरेको थिए ।				
१४.	मैले गरेको काममा कसैले कुनै तरिकाबाट बाधा दिएमा , मलाई सहन नसक्ने हुन्थ्यो ।				
१५.	मैले म आतंकीत भएको महशुस गरेको थिए ।				
१६.	म कुनै पनि काम गर्न उत्साहित थिइन ।				
१७.	म आफू योग्य व्यक्ति नभएको महशुस भयो ।				
१८.	म बढीनै भाबुक भएको महसशु भयो ।				
१९.	शारिरिक क्रियाकलाप विना नै मैले मेरो मुटुको धड्कन महशुस गरेको थिए – जस्तै छिटोछिटो धड्केको वा कहिले काहि घड्कन रोकिएको ।				
२०.	मैले कुनै कारण बिना नै डर को महशुस गरेको थिए ।				
२१.	मलाई मेरो जिवनको सार्थकतानै छैन भन्ने अनुभव भएको थियो ।				