

Nepali version of DASS-21

<p>कृपया गत हप्ताभरि यो कुराहरु तपाईंमा कतिको लागु भयो भन्नुहोस । कृपया आफ्नो जवाफ 'ममा पटकै लागु हुँदैन', कुनै कुनै समय ममा लागु हुन्छ', धेरै समयसम्म ममा लागु हुन्छ' वा 'पूर्णरूपमा वा प्रायजसो समय ममा लागु हुन्छ' मध्ये कुनै एक मा दिनुहोला । त्यहाँ कुनै ठीक वा बेठीक उत्तरहरु छैनन् । कुनै पनि वक्तव्यमा धेरै समय खर्च नगर्नुहोस् ।</p>	
१	मलाई तनावमुक्त हुन गाह्रो लाग्यो ।
२	मेरो मुख सुख्खा भएको मलाई थाहा थियो ।
३	मैले कुनै पनि सकारात्मक भावनाको अनुभव गर्न साकिन ।
४	मलाई सास फेर्न गाह्रो भएकोमैले अनुभव गरे (उदाहरण दम बढ्ने, सास रोकिने) ।
५	मैले कुनै पनि नयाँ काम आफैँ सुरु गर्न गाह्रो परेको अनुभव गरे ।
६	कतिपय स्थितिहरुमा मैले चाहिनेभन्दा बढी प्रतिकार गरे ।
७	मैले आफू काँपेको अनुभव गरे (उदाहरण हातहरु)।
८	म धेरै अतालिएको मलाई अनुभव भयो ।
९	म डराउने अनि आफैँलाई मूर्ख ठान्ने परिस्थितिहरुको विषयमा चिन्तित भएँ ।
१०	मैले आशावादी हुनुपर्ने केही कारण देखिन ।
११	मैले आफैँलाई अशान्त भएको महशुस गरे ।
१२	मैले आराम गर्न गाह्रो भएको महशुस गरे ।
१३	म आफू दुःखी र उदास भएको महसुस गरे ।
१४	मैले गर्दै गरेको कुरामा बाधा पर्दा मलाई हतास लाग्ने गर्थ्यो ।
१५	मैले डराउन लागेको वा आतंकित भएको महसुस गरे ।
१६	म कुनै पनि कुरोको विषयमा उत्साहित बन्न असक्षम भएँ ।
१७	म एउटा नालायक व्यक्ति रहेछु जस्तो मलाई लाग्यो ।
१८	म भावुक भएको जस्तो मलाई महसुस भयो ।
१९	शरीरिक परिश्रमविना नै मेरो मुटूको धड्कन (हृदयगति) बढेको महसुस गरे ।
२०	विना कुनै कारण मैले डराएको अनुभव गरे ।
२१	मलाई जीवन अर्थहीन भएको जस्तो लाग्यो ।