# હતાશા, ચિંતા અને તણાવ માપન – યુવા આવૃત્તિ	નામ: ઉંમર: તારીખ:

અમે જાણવા માંગીએ છીએ કે **છેલ્લા એક અઠવાડિયા દરમિયાન તમને કેવું લાગ્યું હતું.** નીચે કેટલાક વાક્યો આપેલા છે. કૃપા કરીને એવો નંબર પસંદ કરો જે દર્શાવે કે **છેલ્લા એક અઠવાડિયા દરમિયાન દરેક વાક્ય તમારા માટે કેટલું સાચું હતું.**

આમાં કોઈ સાચો કે ખોટો જવાબ નથી.

જો વાક્ય છેલ્લા એક અઠવાડિયા દરમિયાન તમારા માટે **બિલકુલ સાચું ન હોય**, તો **0** પસંદ કરો.
જો વાક્ય તમારા માટે **થોડું સાચું હોય**, તો **1** પસંદ કરો.
જો વાક્ય તમારા માટે **ઘણું સાચું હોય**, તો **2** પસંદ કરો.
જો વાક્ય તમારા માટે **ખૂબ જ સાચું હોય**, તો **3** પસંદ કરો.

૧	નાની-નાની બાબતોને લઈને હું પરેશાન થઈ જતો/જતી હતો/હતી.	0	૧	૨	૩
૨	મને ચક્કર આવતા હતા, જાણે કે હું બેભાન થવાનો/થવાની હોઉં.	0	૧	૨	૩
૩	મને કોઈ પણ બાબતમાં આનંદ આવતો ન હતો.	0	૧	૨	૩
૪	હું કસરત કરતો/કરતી ન હતો/હતી અને બીમાર પણ ન હતો/હતી, તેમ છતાં મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હતી (જેમ કે ઝડપથી શ્વાસ લેવો).	0	૧	૨	૩
૫	મને મારા જીવનથી નફરત હતી.	0	૧	૨	૩
૬	મેં જોયું કે પરિસ્થિતિઓ પ્રત્યે મારી પ્રતિક્રિયા જરૂર કરતાં વધારે થઈ જતી હતી.	0	૧	૨	૩
૭	મારા હાથ ધ્રૂજતા હતા.	0	૧	૨	૩
૮	ઘણી બધી બાબતોને લઈને હું તણાવમાં રહેતો/રહેતી હતો/હતી.	0	૧	૨	૩
૯	મને ખૂબ જ ભય લાગતો હતો.	0	૧	૨	૩
૧૦	આગળ કંઈ સારું થવાની મને કોઈ આશા કે અપેક્ષા નહોતી.	0	૧	૨	૩
૧૧	મને સહેલાઈથી ચીડ આવી જતી હતી.	0	૧	૨	૩
૧૨	મને આરામ કરવો મુશ્કેલ લાગતો હતો.	0	૧	૨	૩
૧૩	હું દુઃખી થવાનું બંધ કરી શકતો/શકતી ન હતો/હતી.	0	૧	૨	૩
૧૪	જ્યારે લોકો મારી વાત અથવા કામમાં વચ્ચે આવતાં, ત્યારે મને ચીડ આવતી હતી.	0	૧	૨	૩
૧૫	મને એવું લાગતું હતું કે મને ગભરાટનો હુમલો આવવાનો છે.	0	૧	૨	૩
૧૬	હું મારા જાતને નફરત કરતો હતો.	0	૧	૨	૩
૧૭	મને એવું લાગતું હતું કે હું સારો/સારી નથી.	0	૧	૨	૩
૧૮	મને સહેલાઈથી ખીજ આવી જતી હતી.	0	૧	૨	૩
૧૯	મેં કોઈ ભારે કસરત કરી ન હોવા છતાં મને મારું હૃદય ખૂબ ઝડપથી ધબકતું અનુભવાતું હતું.	0	૧	૨	૩
૨૦	કોઈ ખાસ કારણ ન હોવા છતાં મને ડર લાગતો હતો.	0	૧	૨	૩
૨૧	મને લાગતું હતું કે જીવન ખૂબ જ ખરાબ છે.	0	૧	૨	૩