

ಡಿಎಎಸ್‌ಎಸ್ 21

ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಓದಿ. ಕಳೆದ 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 ನನ್ನನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.	0 1 2 3
2. ನನಗೆ ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಂತೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು	0 1 2 3
3. ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ,ಯಾವುದೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ನನಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು (ಉದಾ: ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ,	0 1 2 3
4. 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. ನಾನು ಜನರ ಮುಂದೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ, ತನ್ನನ್ನೇ ಮೂರ್ಖನಾಗಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ,	0 1 2 3
10. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಆಶಾವಾದವಿಲ್ಲ	0 1 2 3
11. ನನಗೆ ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು	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. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹೊಂದಲು ನನಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು	0 1 2 3
17. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಿತು	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