

# DASS 21

Name/ নাম

Date/ তাৰিখ

অনুগ্রহ কৰি প্ৰতিটো উক্তি পঢ়ক। 0, 1, 2 বা 3 সংখ্যাবোৰৰ যিকোনো এটাৰ চাৰিওফালে বৃত্ত আঁকি, উক্তিটো আপোনাৰ ক্ষেত্ৰত বিগত সপ্তাহটোত কিমান দূৰ প্ৰযোজ্য আছিল, সেয়া দেখুৱাওক। ভুল বা শুদ্ধ বুলি কোনো উত্তৰ নাই। কোনো এটা উক্তিতে বেছি সময় ব্যয় নকৰিব।

Rating Scale (ক্রম নিৰ্ধাৰণৰ মাপ) তলত দিয়া ধৰণৰ -

0 মোৰ ক্ষেত্ৰত একেবাৰে প্ৰযোজ্য হোৱা নাছিল

1 মোৰ ক্ষেত্ৰত কিছু মাত্ৰাত, বা কিছু সময়ৰ বাবে প্ৰযোজ্য হৈছিল

2 মোৰ ক্ষেত্ৰত উল্লেখনীয় মাত্ৰাত, বা ভালেখিনি সময়ৰ বাবে প্ৰযোজ্য হৈছিল

3 মোৰ ক্ষেত্ৰত অতি মাত্ৰাত, বা অধিকাংশ সময়ৰ বাবে প্ৰযোজ্য হৈছিল

1 কোনো উত্তেজনাময় কাম কৰি আৰামদায়ক অৱস্থালৈ ঘূৰি অহা

মোৰ বাবে কঠিন আছিল।

0 1 2 3

2 মোৰ মুখৰ ভিতৰখন শুকাই যোৱা বুলি অৱগত আছিলো।

0 1 2 3

3 কোনো ইতিবাচক অনুভূতিৰ অভিজ্ঞতাই যেন মই ল'ব পৰা নাছিলো।

0 1 2 3

4 মোৰ উশাহ লোৱাত কষ্ট হৈছিল (যেনে - অত্যধিক দ্ৰুত উশাহ,  
শাৰীৰিক শ্ৰম অবিহনেই শ্বাসৰুদ্ধ ভাৱ)

0 1 2 3

5 নিজে উদ্যোগী হৈ কিবা কাম আৰম্ভ কৰা মোৰ কাৰণে  
কঠিন হৈছিল।

0 1 2 3

6 পৰিস্থিতিৰ প্ৰতি অতিশয় প্ৰতিক্ৰিয়া দেখুৱাৰ মোৰ প্ৰবণতা আছিল।

0 1 2 3

7 মোৰ কঁপনিৰ অভিজ্ঞতা হৈছিল। (যেনে - হাতৰ কঁপনি)

0 1 2 3

8 মোৰ অনুভৱ হৈছিল মই যেন বৰ বেছি স্নায়ুৰ চাপত ভুগিছো।

0 1 2 3

9 ভয় খাই নিজকে হাঁহিয়াতৰ পাত্ৰ কৰি তুলিব পৰা পৰিস্থিতি বোৰক লৈ মই উদ্ভিগ্ন আছিলো।	0	1	2	3
10 মই অনুভৱ কৰিছিলো যে কিবা আশা পালি থাকিবলৈ মোৰ একোৱেই নাই।	0	1	2	3
11 মই গম পাইছিলো যে মই খুব অস্থিৰ হৈ পৰিছিলো।	0	1	2	3
12 মই জিৰণি লবলৈ টান পাইছিলো।	0	1	2	3
13 মই আশাহীন আৰু বিষণ্ণ অনুভৱ কৰিছিলো।	0	1	2	3
14 মই কৰি থকা কামত আগবাঢ়িবলৈ বাধা দিয়া একোৰে প্ৰতি মই সহনশীল নাছিলো।	0	1	2	3
15 মই আতংকগ্ৰস্ত হ'বলৈ দেৰী নাই বুলি অনুভৱ কৰিছিলো।	0	1	2	3
16 একোৰেই প্ৰতি উৎসাহিত হ'বলৈ মই অসমৰ্থ আছিলো।	0	1	2	3
17 মানুহ হিচাবে মোৰ মূল্য বৰ বেছি নহয় বুলি মোৰ অনুভৱ হৈছিল।	0	1	2	3
18 ভাৱ হৈছিল মই যেন অলপতে ক্ষুণ্ণ হওঁ।	0	1	2	3
19 শাৰীৰিক শ্ৰম অবিহনেই মোৰ হৃৎপিণ্ডৰ আচৰণ সম্বন্ধে মই অবগত আছিলো। (যেনে - হৃদস্পন্দন খৰ হোৱাৰ অনুভূতি, অনিয়মিত হৃদস্পন্দন)	0	1	2	3
20 সঠিক কাৰণ নোহোৱাকৈয়ে মই ভয় অনুভৱ কৰিছিলো।	0	1	2	3
21 জীৱনটো অৰ্থহীন বুলি মোৰ অনুভৱ হৈছিল।	0	1	2	3