

దయచేసి ప్రతీ వాక్యం చదివి, **గత వారంలో** మీకు జరిగిన విషయాలకు వర్తించే విధంగా 0, 1, 2 లేదా 3 సంఖ్యను చుట్టండి. సరైన లేదా తప్పు సమాధానాలు లేవు. ఏ ఒక్క వాక్యంపై కూడా ఎక్కువ సమయం ఖర్చు చేయవద్దు.

రేటింగ్ స్కేలు ఈ క్రింది విధంగా ఉంది:

- 0 - నాకు అసలు వర్తించలేదు
- 1 - కొంతవరకు లేదా కొంత సమయం వరకూ నాకు వర్తించింది
- 2 - గణనీయమైన స్థాయిలో లేదా చాలా సమయం వరకూ నాకు వర్తించింది
- 3 - నాకు చాలా ఎక్కువగా లేదా ఎక్కువ సమయంలో వర్తించింది

1. నాకు విశ్రాంతి తీసుకోవడం కష్టంగా అనిపించింది.	0	1	2	3
2. నా నోరు పొడిబారడం నాకు తెలిసింది.	0	1	2	3
3. నేను ఏ సానుకూల అనుభూతిని అనుభవించలేకపోయాను.	0	1	2	3
4. నాకు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అనిపించింది (ఉదాహరణకు: అధిక వేగవంతమైన శ్వాస, శారీరక శ్రమ లేకుండానే ఊపిరాడకపోవడం).	0	1	2	3
5. పనులు చేయడానికి చొరవ చూపడం నాకు కష్టంగా అనిపించింది.	0	1	2	3
6. పరిస్థితులకు నేను అతిగా స్పందించాను.	0	1	2	3
7. నేను వణకటం అనుభవించాను (ఉదాహరణకు: చేతుల్లో).	0	1	2	3
8. నేను చాలా నాడీ శక్తిని ఉపయోగించాను అని అనిపించింది.	0	1	2	3
9. నేను, భయాందోళనలకు గురయ్యే మరియు నన్ను నేను మూర్ఛిడిని/మూర్ఛిరాలిని చేసే పరిస్థితుల గురించి, ఆందోళన చెందాను.	0	1	2	3
10. నేను ఎదురు చూడడానికి నాకు ఏమీ లేదనిపించింది.	0	1	2	3
11. నేను ఉద్రేకపడుతున్నట్లు గుర్తించాను.	0	1	2	3
12. నాకు రిలాక్స్ అవ్వడం కష్టంగా అనిపించింది.	0	1	2	3
13. నాకు నిరుత్సాహంగా మరియు దుఃఖంగా అనిపించింది.	0	1	2	3
14. నేను చేస్తున్న పనిని ఆపేదేనినైనా నేను సహించలేను.	0	1	2	3
15. నేను భయాందోళనకు దగ్గరగా ఉన్నానని అనిపించింది.	0	1	2	3
16. ఏ విషయంపైన నాకు ఉత్సాహం కలగలేదు.	0	1	2	3
17. నేను విలువైన వ్యక్తిని కాదని అనిపించింది.	0	1	2	3
18. నేను చాలా సున్నితమైన మనిషి అనిపించింది.	0	1	2	3

19. శారీరక శ్రమ లేకుండా నా గుండె యొక్క చర్యను గమనించాను (ఉదాహరణకి: గుండె 0 1 2 3 స్పందన రేటు పెరుగుదల లేదా గుండె ఒక లయ తప్పటం).
20. ఏ కారణం లేకుండా నాకు భయంగా అనిపించింది.
21. నా జీవితం అర్థ హీనంగా అనిపించింది.