



ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ?

ਹਰ ਸਵਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ 0	ਕਈ ਦਿਨ 1	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ 2	ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3
1. ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।	☐	☐	☐	☐
2. ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ।	☐	☐	☐	☐
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ।	☐	☐	☐	☐
4. ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ।	☐	☐	☐	☐
5. ਇੰਨੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣੀ ਕਿ ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।	☐	☐	☐	☐
6. ਛੇਤੀ ਚਿੜ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਣਾ।	☐	☐	☐	☐
7. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰ ਲੱਗਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	☐	☐	☐	☐
For office coding: column subtotals	0	___	___	___

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ?

☐ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ

☐ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ

☐ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ

☐ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਲ

TOTAL SCORE _____ / 21 Items 1-7 only; difficulty question is not scored.

Score guide: 0-4 Minimal 5-9 Mild 10-14 Moderate 15-21 Severe