

Short PTSD Rating Instrument Self Rated (SPRINT-SR)

Identify the most painful or traumatic event in your life that is still painful for you
আপনার জীবনের সবথেকে বেদনাদায়ক বা আঘাতদায়ক ঘটনা চিহ্নিত করুন যা আপনার জন্য এখনও যন্ত্রণাপ্রদ

For each question, select the answer that most accurately expresses how you felt last week. If you have started treatment to relieve your pain, questions 9 and 10 apply to you and you can answer them. If not taking any treatment, answer questions 1 to 8 only. প্রতিটি প্রশ্নের জন্য একটি উত্তর নির্বাচন করুন যা সর্বাধিক সঠিকভাবে আপনার গত সপ্তাহের অনুভূতি প্রকাশ করে। আপনি যদি আপনার মানসিক যন্ত্রণা উপসমের লক্ষ্যে চিকিৎসা শুরু করে থাকেন, তাহলে ৯ ও ১০ নম্বর প্রশ্ন আপনার জন্য প্রযোজ্য এবং আপনি তার উত্তর দিতে পারেন। যদি কোন চিকিৎসা গ্রহণ না করে থাকেন, শুধুমাত্র ১ থেকে ৮ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দিন।		Not at all 0 একদমই	In small doses 1 স্বল্প মাত্রায়	Moderate/tolerable 2 মাঝারি আকারে/সহনীয়	Enough amount 3 যথেষ্ট পরিমাণে	Too much 4 খুব বেশি মাত্রায়
1	To what extent are you affected or affected by unwanted memories, nightmares or flashbacks of past events? অবাঞ্ছিত স্মৃতি, দুঃস্বপ্ন অথবা অতীতের ঘটনা মনে পরে যাওয়ায় আপনি কী পরিমাণে আক্রান্ত বা প্রভাবিত হয়েছেন?					
2	How much effort have you made to avoid thinking about, talking about, or doing things that remind you of the event? ঘটনাটি সম্পর্কে চিন্তা করা বা কথা বলা অথবা যেসব কাজ করলে ঘটনাটি মনে পরে যায় তা থেকে বিরত থাকতে আপনি কতটুকু চেষ্টা করেছেন?					
3	To what extent are you distancing yourself from people or not enjoying anything or having trouble feeling anything? আপনি কী পরিমাণে মানুষের থেকে দূরত্ব বজায় রাখছেন বা কোন কিছু উপভোগ করছেন না অথবা কিছু অনুভব করতে আপনার কষ্ট হচ্ছে?					
4	How much has poor sleep, inattention, anxiety or nervousness, irritability, or feeling wary of your surroundings affected you? ঘুম কম হওয়া, অমনোযোগীতা, উদ্বিগ্নতা বা স্নায়বিক দুর্বলতা, বিরক্তি অথবা আপনার চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে সতর্ক থাকার অনুভূতি আপনাকে কতটুকু প্রভাবিত করেছে?					

1-8 নম্বর প্রশ্নের সমষ্টি Sum of questions 1-8

9	If you have started or are undergoing treatment, how well have you been feeling since starting treatment? (Percentage) (%)										
	আপনি যদি চিকিৎসা শুরু করে থাকেন বা চিকিৎসার মধ্য দিয়ে আছেন, তাহলে চিকিৎসা শুরুর পর থেকে আপনি কতটুকু ভাল অনুভব করছেন? (শতকরা হারে) (%)										
	০%	১০%	২০%	৩০%	৪০%	৫০%	৬০%	৭০%	৮০%	৯০%	১০০%

10	How much has the above symptoms improved after starting the treatment?				
	চিকিৎসা শুরুর পর উপরোল্লিখিত উপসর্গ কতটুকু ভাল হয়েছে?				
	got worse	immutable	a little	quite a bit	much more
	খারাপ হয়েছে	অপরিবর্তনীয়	সামান্য	বেশ খানিকটা	অনেক বেশি
	১	২	৩	৪	৫