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	Not	In	Mod	Eno	Too much
	st accurately expresses how you felt last	at all	smal	erat	ugh	4
	k. If you have started treatment to relieve	ac an	1	e/to	amo	
	r pain, questions 9 and 10 apply to you	0	dose	lera	unt3	খুব বেশি মাত্রায়
	you can answer them. If not taking any	একদমই	S	ble2		8
	atment, answer questions 1 to 8 only.	વ્યવસ્થ				
	জন্য একটি উত্তর নির্বাচন করুন যা সর্বাধিক সঠিকভাবে আপনার গত সপ্তাহের অনুভূতি		1		যথেষ্ট	
II.	করে। আপনি যদি আপনার মানসিক যন্ত্রণা উপসমের লক্ষ্যে চিকিৎসা শুরু করে থাকেন,		স্বল্প মাত্রায়	মাঝারি		
	৯ ও ১০ নম্বর প্রশ্ন আপনার জন্য প্রযোজ্য এবং আপনি তার উত্তর দিতে পারেন। যদি কোন	0		আকারে/	পরিমাণে	
চিকৎস	া গ্রহণ না করে থাকেন, শুধুমাত্র ১ থেকে ৮ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দিন।			সহনীয়	•	
			۵			
				٤		
	To what extent are you affected or					
1	affected by unwanted memories,					
1 1	nightmares or flashbacks of past					
	events?					
	অবাঞ্ছিত স্মৃতি, দৃঃস্বপ্ন অথবা অতীতের ঘটনা মনে পরে যাওয়ায় আপনি কী পরিমাণে					
	আক্রান্ত স্মৃতি, শুক্রর অবসা অভাতের বচনা ননে সত্তে বাওয়ার আসান স্বা সার্যন্তিশ আক্রান্ত বা প্রভাবিত হয়েছেন?					
	वादगढ या यवायव इंद्रग्रंद्रम् !					
	How much effort have you made to avoid					
2	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?					
	વાલ હા દ્વારમ ાવલહ વાયદહ બાગાન મહિદુષુ દેશકા મહલદૂધન?					
	To what extent are you distancing					
3	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?					

5	How much are you affected or affected physically and mentally by pain or fatigue? আপনি ব্যথা অথবা ক্লান্তি দ্বারা শারীরিক ও মানসিকভাবে কতটুকু আক্রান্ত বা প্রভাবিত হয়েছেন?		
6	When you face stress or setbacks, how frustrated do you feel? আপনি যখন মানসিক চাপ বা বাধা বিপত্তির সম্মুখীন হন, তখন আপনি কডটুকু মর্মাহত অনুভব করেন?		
7	To what extent are the above symptoms interfering with your performance or amount of daily activities? উপরোল্লিখিত উপসর্গগুলো আপনার কর্মক্ষমতা বা দৈনন্দিন কাজের পরিমাণকে কী পরিমাণে ব্যাহত করছে?		
8	Are the above symptoms ruining your relationships with family, friends, or loved ones? উপরোল্লিখিত উপসর্গগুলো কি আপনার পরিবার, আপনজন বা বন্ধুবান্ধবের সাথে সম্পর্ক বিনষ্ট করছে?		

1-৪ নঘর প্রশের সমষ্টি Sum of questions 1-৪

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) (%)										
	0%	১০%	২০%	৩০%	80%	¢0%	৬০%	90%	৮০%	৯০%	১০০%
	How much has the above symptoms improved after starting the treatment?								5		
10	চিকিৎসা শুরুর পর উপরোল্লিখিত উপসর্গ কতটুকু ভাল হয়েছে?										
got worse immutable a little quite a bit m						nuch n	nore				
	O		অপরিবর্তনীয়	4510	সামান্য	বেশ খানিকটা			অনেক বেশি		
	খারাপ হয়েছে		অসারবতনার	হলায় বামান)		বেশ বানিকটা		अध्यक्ष द्यान			
	٥		٤		٥		8		Ĉ		