|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **D** | **A** |  |
|  |  | **હું તણાવ અનુભવું છું અથવા બેચેની અનુભવું છું** |
|  | 3 | મોટા ભાગે |
|  | 2 | ઘણા સમયે |
|  | 1 | સમય સમય પર, કોઈ ક જ વાર |
|  | 0 | બિલકુલ નહીં |
|  |  |  |
|  |  | **હું હજી પણ તે વસ્તુઓનો આનંદ માણું છું જેનો હું માણતો હતો.** |
| 0 |  | ચોક્કસપણે તેટલું જ |
| 1 |  | પેલા જેટલું નઈ |
| 2 |  | થોડું ક જ |
| 3 |  | ભાગ્યે જ |
|  |  |  |
|  |  | **મને એક પ્રકાર ની ભયભીત લાગણી થાય છે જાણે કંઇક ભયાનક બનવાનું છે.** |
|  | 3 | ખૂબ જ ચોક્કસપણે અને તદ્દન ખરાબ રીતે |
|  | 2 | હા, પણ બહુ ખરાબ નથી |
|  | 1 | થોડું પરંતુ તે મને ચિંતા કરતું નથી |
|  | 0 | જરાય નહીં |
|  |  | **હું હસી શકું છું અને વસ્તુઓ ની રમુજી બાજુ જોઈ શકું છું.** |
| 0 |  | પેલા ની જેમ અજ |
| 1 |  | પેલા જેટલું નઈ |
| 2 |  | ચોક્કસપણે પેલા જેટલું નઈ |
| 3 |  | જરાય નઈ |
|  |  |  |
|  |  | **મારા મગજમાં ચિંતાજનક વિચારો આવે છે** |
|  | 3 | મોટ્ટા ભાગ ના સમયે |
|  | 2 | ઘણી બધી વાર |
|  | 1 | સમય સમય પર, પરંતુ ઘણી વાર નહીં |
|  | 0 | ખાલી કોઈક અ જ વાર |
|  |  |  |
|  |  | **હું ખુશખુશાલ અનુભવું છું.** |
| 3 |  | જરાય પણ નઈ |
| 2 |  | વારંવાર નઈ |
| 1 |  | કોઈક વાર |
| 0 |  | મોટ્ટા ભાગ ના સમયે |
|  |  |  |
|  |  | **હું આરામ થી બેસી શકું છું અને હળવાશ અનુભવની શકું છું.** |
|  | 0 | ચોક્કસપણે |
|  | 1 | સામાન્ય રીતે |
|  | 2 | વારંવાર નહીં |
|  | 3 | જરાય નહિ |
|  |  |  |
|  |  | **મને લાગે છે કે હું ધીરો પડી ગયો છું.** |
| 3 |  | લગભગ બધા સમય |
| 2 |  | ઘણી વાર |
| 1 |  | ક્યારેક |
| 0 |  | જરાય નહીં |
|  |  |  |
|  |  | CONTINUE ON NEXT PAGE |
|  |  |  |
| **D** | **A** |  |
|  |  | **મને પેટ માં પતંગિયા જેવી ભયભીત લાગણી થાય છે.** |
|  | 0 | જરાય પણ નઈ |
|  | 1 | ક્યારેક |
|  | 2 | કોઈક  વાર |
|  | 3 | ઘણી વાર |
|  |  |  |
|  |  | **મે મારા દેખાવ પર થી રસ ગુમાવ્યો છે.** |
| 3 |  | ચોક્કસપણે |
| 2 |  | મારે જોઈએ તેટલી કાળજી હું નથી લેતી |
| 1 |  | હું કદાચ એટલી વધારે કાળજી ન લઈ શકું |
| 0 |  | હું હંમેશની જેમ જ કાળજી રાખું છું |
|  |  |  |
|  |  | **હું બેચેની અનુભવું છું કારણ કે મારે હાલતાં રહેવું પડે.** |
|  | 3 | ખરેખર ખૂબ જ |
|  | 2 | તદ્દન ઘણો |
|  | 1 | બહુ વધારે નહીં |
|  | 0 | જરાય નહિ |
|  |  |  |
|  |  | **હું વસ્તુઓ ના આનંદ સાથે આગળ જોઉં છું** |
| 0 |  | જેટલું મેં ક્યારેય કર્યું હતું |
| 1 |  | હું જે કરતો હતો તેના કરતા ઓછો |
| 2 |  | હું કરતો હતો તેના કરતાં ચોક્કસપણે ઓછું |
| 3 |  | ભાગ્યે જ |
|  |  |  |
|  |  | CONTINUE ON NEXT PAGE |
|  |  |  |
|  |  | **મને અચાનક ગભરાટની લાગણી થાય છે** |
|  | 3 | ઘણી વાર ખરેખર |
|  | 2 | ઘણી વાર |
|  | 1 | ઘણી વાર નહીં |
|  | 0 | બિલકુલ પણ નઈ |
|  |  |  |
|  |  | **હું કોઈ સારું પુસ્તક કે રેડિયો કે ટીવી પ્રોગ્રામ માણી શકું છું.** |
| 0 |  | ઘણી વાર |
| 1 |  | ક્યારેક |
| 2 |  | વારંવાર નહીં |
| 3 |  | ખૂબ જ ભાગ્યે જ |

Scoring:

Total score: Depression (D) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anxiety (A) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| 0 - 7 | Normal |
| 8 - 10 | Borderline Abnormal |
| 11 - 21 | Abnormal |