تاریخِ تکمیل : __ __ / __ __ / __ __ __ __

K10+

معلومات کنندہ _____

معلومات کنندہ کا آئی ڈی

|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

Please used gummed label if available

مریض اور موکل کی

|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

والد کا نام

کوئی اور نام

تاریخ پیدائش

__ __ / __ __ / __ __ __ __

جنس

مرد □1 عورت □2

گھر کا پتہ

کیسلر نفسیاتی دباو کا پیمانہ (+K10)

نیچے دئیے گئے سوالات میں آپ سے پوچھا گیا ہے کہ آپ پچھلے 30 دنوں میں کیسا محسوس کرتے رہے ہیں۔ برائے مہربانی ہر سوال کے لیے، اُس نمبر کے گرد دائرہ لگائیں جو اس بات کی بہترین وضاحت کرتا ہو کہ آپ نے اس کیفیت کو کتنی مرتبہ محسوس کیا ۔

Q1 پچھلے مہینے میں آپ نے کتنا محسوس کیا ؟	ہر وقت 1	زیادہ تر 2	کبھی کبھار 3	بہت کم وقت 4	کبھی بھی نہیں 5
a- بغیر معقول وجہ کے تھک جانا؟					
b- گھبراہٹ ؟					
c- اتنی گھبراہٹ کہ کوئی چیز بھی آپ کو سکون نہ دے سکی؟					
d- نا اُمید؟					
e- بے آرام یا بے چین؟					
f- اتنے بے چین کہ آپ سکون سے نہ بیٹھ سکتے تھے؟					
g- اُداس/افسردہ؟					
h- اتنے اُداس کہ کوئی چیز آپ کو خوش نہ کر سکتی تھی؟					
i- یہ کہ ہر چیز ایک کوشش تھی؟					
j- بے وقعت؟					

Q2:پچھلے دس سوالات آپ کے احساسات سے متعلق تھے جو آپ نے پچھلے 30 دنوں میں محسوس کیے ہوں گے۔ مجموعی طور پر، کیا تمام احساسات پچھلے 30 دنوں میں معمول سے

© Ronald C. Kessler, PhD. 2016. All rights reserved. Based on the Composite International Diagnostic Interview © 2001 Ronald C. Kessler, PhD. All rights reserved. Used with permission. Requests for permission to reproduce or translate should be addressed to Professor Ronald Kessler, PhD, Department of Health Care Policy, Harvard Medical School, (email: ronkadm@hcp.med.harvard.edu).

Developed by Ronald C. Kessler, Ph.D, McNeil Family Professor of Health Care Policy, Department of Health Care Policy, Harvard Medical School

Translated by Sidra Ghafoor, Aisha Sitwat, Ph.D Centre for Clinical Psychology, University of the Punjab, Lahore-Pakistan & Rukhsana Kausar, Ph.D Institute of Applied Psychology, University of the Punjab, Lahore-Pakistan

زیادہ، تقریباً معمول کے مطابق یا معمول سے کم ہوئے؟ (اگر آپ نے کبھی بھی ایسے احساسات کو محسوس نہیں کیا تو نمبر 4 پر دائرہ لگائیں)

معمول سے زیادہ			**تقریباً معمول جتنے ہی**			**معمول سے کم**
بہت زیادہ	تھوڑا زیادہ	بہت کم		بہت کم	تھوڑا زیادہ	بہت زیادہ
1	2	3	4	5	6	7

اگلے کچھ سوالات اس سے متعلق ہیں کہ پچھلے 30 دنوں میں ان احساسات نے آپ کو کس طرح متاثر کیا ہے۔ آپ کو ان سوالات کے جواب دینے کی ضرورت نہیں ہے اگر آپ نے اپنے احساسات کے متعلق تمام 10 سوالات کا جواب "کبھی بھی نہیں" دیا ہے۔

Q3:پچھلے 30 دنوں میں 30 میں سے کتنے دن آپ ان احساسات کی وجہ سے مکمل طور پر کام کر نے کے قابل نہیں تھے یا معمول کی سرگرمیاں نہیں کر سکتے تھے؟

دنوں کی تعداد _____

Q4:سوال نمبر 3 کے جواب میں جو دن آپ نے بتائے ہیں اُن کو گنے بغیر پچھلے0 3 دنوں میں سے کتنے دن آپ ان احساسات کی وجہ سے آدھا یا اس سے کم کام کرنے کے قابل تھے جو آپ معمول میں کیا کرتے تھے؟

دنوں کی تعداد _____

Q5:پچھلے 30 دنوں میں آپ کتنی بار ڈاکٹر یا دوسرے صحت کے ماہرین سے ان احساسات کے بارے میں ملے؟

دنوں کی تعداد_____

	ہر وقت	**زیادہ تر**	**کبھی کبھار**	**بہت کم**	**کبھی بھی نہیں**
	_____	_____	_____	_____	_____
Q6:پچھلے 30 دنوں میں،ان احساسات کی بنیادی وجہ کتنی مرتبہ آپ کے جسمانی صحت کے مسائل تھے؟	1	2	3	4	5

سوالنامہ مکمل کرنے کے لیے شکریہ!

Developed by Ronald C. Kessler, Ph.D, McNeil Family Professor of Health Care Policy, Department of Health Care Policy, Harvard Medical School, 180 Longwood Avenue Boston MA 02115

Translated by Sidra Ghafoor, Aisha Sitwat, Ph.D Centre for Clinical Psychology, University of the Punjab, Lahore-Pakistan & Rukhsana Kausar, Ph.D Institute of Applied Psychology, University of the Punjab, Lahore-Pakistan