

## Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS-25) –Child Report

بچوں کی تشویش اور افسردگی کا نظر ثانی شدہ سکیل (آر سی اے ڈی ایس- ۲۵)

میرا نام:

وقت:

تاریخ:

برائے مہربانی اس لفظ کے گرد دائرہ لگائیں جس سے معلوم ہو کہ یہ چیزیں آپ کے ساتھ کتنی بار واقعہ ہوتی ہیں  
کوئی جواب صحیح یا غلط نہیں ہے

۱	میں غمزدہ یا خالی پن محسوس کرتا/کرتی ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲	میں پریشان ہوجاتا/جاتی ہوں جب میں سوچتا/سوچتی ہوں کہ میں نے کوئی کام ناقص طور پر کیا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳	میں گھر میں تنہا رہنے سے ڈرتا/ڈرتی ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴	میرے لئے مزید کچھ بھی باعث تفریح نہیں ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۵	مجھے خدشہ ہے کہ کنبے میں کسی کے ساتھ کچھ خوفناک ہوگا	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۶	میں بھیڑ والی جگہوں (جیسے شاپنگ سینٹرز ، تھیٹر ، یا مصروف کھیل کے میدانوں) میں ہونے سے خوفزدہ ہوتا/ہوتی ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۷	میں پریشان رہتا/رہتی ہوں کہ دوسرے لوگ میرے بارے میں کیا سوچتے ہیں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۸	مجھے نیند لینے میں دشواری ہوتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۹	میں تنہا سونے سے خوف محسوس کرتا/کرتی ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۰	مجھے اپنی بھوک سے متعلق مسائل ہیں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۱	میں اچانک چکرا جاتا/جاتی ہوں یا بیہوش ہوجاتا/جاتی ہوں جبکہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۲	مجھے کچھ چیزیں بار بار کرنا پڑتی ہیں جیسے ہاتھ دھونے ، صفائی ستھرائی کرنا ، یا چیزوں کو ایک خاص ترتیب میں رکھنا	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۳	مجھ میں کوئی بھی کام کرنے کی طاقت نہیں ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۴	میں اچانک کانپنے لگتا/لگتی ہوں یا لرزنا شروع کردیتا/دیتی ہوں جبکہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۵	میں واضح طور پر نہیں سوچ سکتا/سکتی ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۶	مجھے لگتا ہے کہ میں بیکار/بے وقعت ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۷	بری چیزوں کو ہونے سے روکنے کے لیے مجھے مخصوص خیالات (جیسے نمبر یا الفاظ) کے بارے میں سوچنا پڑتا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۸	میں موت کے بارے میں سوچتا/سوچتی ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۹	مجھے ایسا لگتا ہے جیسے میں حرکت کرنا نہیں چاہتا/چاہتی				
۲۰	مجھے اچانک خوفزدہ ہونے کی فکر رہتی ہے جبکہ خوفزدہ ہونے کی کوئی بات نہیں ہوتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ

۲۱	میں بہت تھکا ہوا محسوس کرتا / کرتی ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۲	میں خوف زدہ ہوں کہ میں لوگوں کے سامنے اپنے آپ کو بے وقوف ثابت نہ کر دوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۳	مجھے کچھ چیزیں بالکل ٹھیک طریقے سے کرنا پڑتی ہیں تاکہ بری چیزوں کو ہونے سے روک سکوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۴	میں بے چین محسوس کرتا/کرتی ہوں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۵	میں پریشان رہتا/رہتی ہوں کہ میرے ساتھ کچھ برا ہونے والا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ