

بچوں کی تشویش اور افسردگی کا نظر ثانی شدہ سکیل (آر سی اے ڈی ایس) - والدین / سرپرست رپورٹ

بچے کا نام:

بچے سے رشتہ:

تاریخ:

وقت:

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	میرا بچہ/میری بچی چیزوں کے بارے میں فکرمند ہو جاتا/جاتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲	میرا بچہ/میری بچی غمزدہ یا خالی پن محسوس کرتا/کرتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳	جب میرے بچے/میری بچی کو کوئی پریشانی ہو تو اس کے پیٹ میں عجیب یا مضحکہ خیز احساس ہوتا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴	میرا بچہ/میری بچی پریشان ہو جاتا/جاتی ہے جب وہ سوچتا/سوچتی ہے کہ اس نے کوئی کام ناقص طور پر کیا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۵	میرا بچہ/میری بچی گھر میں تنہا رہنے سے ڈرتا/ڈرتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۶	میرے بچے/میری بچی کے لئے مزید کچھ بھی باعث تفریح نہیں ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۷	میرا بچہ/میری بچی ٹیسٹ دینے وقت خوفزدہ ہوتا/ہوتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۸	میرا بچہ پریشان ہوتا ہے جب وہ سوچتا ہے کہ کوئی اس سے ناراض ہے/میری بچی پریشان ہوتی ہے جب وہ سوچتی ہے کہ کوئی اس سے ناراض ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۹	میرے بچے/میری بچی کو مجھ سے دور ہونے کی فکر لاحق ہو جاتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۰	میرا بچہ/میری بچی اپنے ذہن میں برے یا احمقانہ خیالات یا تصاویر سے پریشان ہوتا/ہوتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۱	میرے بچے/میری بچی کو نیند لینے میں دشواری ہوتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۲	میرے بچے/میری بچی کو فکر رہتی ہے کہ وہ سکول کا کام برا کرے گا/گی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۳	میرے بچے/میری بچی کو خدشہ ہے کہ کنبے میں کسی کے ساتھ کچھ خوفناک ہوگا	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۴	میرے بچے/میری بچی کو اچانک ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے وہ سانس نہیں لے سکتا/سکتی جبکہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۵	میرے بچے/میری بچی کو اپنی بھوک سے متعلق مسائل ہیں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۶	میرے بچے/میری بچی کو بار بار چیک کرنا پڑتا ہے کہ اس نے کام کیا، یا دروازہ بند ہے ٹھیک کیے ہیں یا نہیں جیسے سوئچ آف ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۷	میرا بچہ/میری بچی تنہا سونے سے خوف محسوس کرتا/کرتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۸	میرے بچے/میری بچی کو صبح کے وقت اسکول جانے میں پریشانی ہوتی ہے کیونکہ وہ گھبراہٹ یا خوف محسوس کرتا/کرتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۹	میرے بچے/میری بچی میں کوئی بھی کام کرنے کی طاقت نہیں ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۰	میرے بچے/میری بچی کو فکر رہتی ہے کہ وہ بے وقوف نہ لگے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۱	میرا بچہ بہت تھکا ہوا محسوس کرتا ہے/میری بچی بہت تھکی ہوئی محسوس کرتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۲	میرے بچے/میری بچی کو فکر ہے کہ اس کے ساتھ بری چیزیں واقع ہوں گی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۳	یسا لگتا ہے کہ میرا بچہ/میری بچی اپنے دماغ سے خراب یا احمقانہ خیالات نہیں نکال سکتا/سکتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۴	جب میرے بچے/میری بچی کو پریشانی ہو تو اس کا دل تیزی سے دھڑکنا شروع کر دیتا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۵	میرا بچہ/میری بچی واضح طور پر نہیں سوچ سکتا/سکتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ

۲۶	میرا بچہ/میری بچی اچانک کانپنے لگتا/لگتی ہے یا لرزنا شروع کر دیتا/دیتی ہے جبکہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۷	میرا بچہ/میری بچی پریشان رہتا/رہتی ہے کہ اس کے ساتھ کچھ برا ہونے والا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۸	جب میرے بچے/میری بچی کو کوئی مسئلہ ہو تو وہ کانپنے لگتا/لگتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۹	میرے بچے/میری بچی کو لگتا ہے کہ وہ بیکار/ بے وقعت ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۰	میرا بچہ/میری بچی پریشان رہتا/رہتی ہے کہ وہ غلطی نہ کر بیٹھے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۱	بری چیزوں کو ہونے سے روکنے کے لیے میرے بچے/میری بچی کو مخصوص خیالات (جیسے نمبر یا الفاظ) کے بارے میں سوچنا پڑتا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۲	میرا بچہ/میری بچی پریشان رہتا/رہتی ہے کہ دوسرے لوگ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۳	میرا بچہ/میری بچی بھیڑ والی جگہوں (جیسے شاپنگ سینٹرز ، تھیٹر ، یا مصروف کھیل کے میدانوں) میں ہونے سے خوفزدہ ہوتا/ہوتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۴	میرا بچہ/میری بچی اچانک بغیر کسی وجہ کے واقعی خوفزدہ محسوس کرتا/کرتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۵	میرا بچہ/میری بچی پریشان رہتا/رہتی ہے کہ آگے کیا ہونے والا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۶	میرا بچہ/میری بچی اچانک چکرا جاتا/جاتی ہے یا بیہوش ہوجاتا/جاتی ہے جبکہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۷	میرا بچہ/میری بچی موت کے بارے میں سوچتا/سوچتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۸	اگر کلاس کے سامنے بات کرنا پڑے تو میرا بچہ/میری بچی خوفزدہ ہوتا/ہوتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۹	میرے بچے/میری بچی کا دل بغیر کسی وجہ کے اچانک بہت تیزی سے دھڑکنا شروع ہوجاتا ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۰	میرے بچے/میری بچی کو ایسا لگتا ہے جیسے وہ حرکت کرنا نہیں چاہتا/چاہتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۱	میرے بچے/میری بچی کو اچانک خوفزدہ ہونے کی فکر رہتی ہے جبکہ خوفزدہ ہونے کی کوئی بات نہیں ہوتی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۲	میرے بچے/میری بچی کو 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
۴۳	میرا بچہ/میری بچی خوف زدہ ہے کہ وہ لوگوں کے سامنے اپنے آپ کو بے وقوف ثابت نہ کر دے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۴	میرے بچے/میری بچی کو کچھ چیزیں بالکل ٹھیک طریقے سے کرنا پڑتی ہیں تاکہ بری چیزوں کو ہونے سے روک سکے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۵	رات کو بستر پر سوتے وقت میرا بچہ/میری بچی پریشان رہتا/رہتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۶	اگر رات کو گھر سے دور رہنا پڑے تو میرا بچہ/میری بچی خوف زدہ ہوجائے گا/گی	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۷	میرا بچہ/میری بچی بے چین محسوس کرتا/کرتی ہے	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ