

রিভাইজড চাইল্ড অ্যাংজাইটি এন্ড ডিপ্রেসন স্কেল- চাইল্ড ভার্সন (RCADS-Child)

তারিখঃ

নামঃ

নির্দেশনা :

নিচের পদ/বাক্যগুলো পড়ে এগুলোর আপনার ক্ষেত্রে কতটুকু ঘন ঘন ঘটে তা নির্দেশ করুন (\sqrt চিহ্ন দিন)।
আপনার উত্তরগুলো সঠিক না ভুল তা নিয়ে চিন্তা করার প্রয়োজন নেই।

		কখনই নয়	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	সবসময়
১	আমি বিভিন্ন বিষয়ে চিন্তিত থাকি				
২	আমি দুঃখ বা শূণ্যতা অনুভব করি				
৩	ঝামেলায় পড়লে আমার পেটে অস্বস্তি লাগে				
৪	কোন কাজে খারাপ করেছি এমনটা ভাবলে আমি চিন্তায় পড়ে যাই				
৫	বাসায় একা থাকতে ভয় পাই				
৬	কিছুই আর আগের মত ততটা আনন্দময় লাগে না				
৭	যখন আমার কোন পরীক্ষা দিতে হয়, তখন আমি ভয় পাই				
৮	কেউ আমার প্রতি রাগ করলে, আমি চিন্তায় পড়ে যাই				
৯	বাবা-মা থেকে দূরে থাকলে আমি চিন্তিত হই				
১০	আমার মনে খারাপ অথবা অযৌক্তিক চিন্তা অথবা ছবি দ্বারা আমি বিরক্ত হই				
১১	আমার ঘুমের সমস্যা হয়				
১২	আমার ভয় লাগে যে, আমি লেখাপড়ায় খারাপ করবো				
১৩	আমার ভয় হয় যে, আমার পরিবারের কারো প্রতি খারাপ কিছু ঘটবে				
১৪	হঠাৎ করে কারন ছাড়াই শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে অসুবিধা হচ্ছে বলে আমি অনুভব করি				

		কখনই নয়	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	সবসময়
১৫	আমার খাবার রুচির সমস্যা আছে				
১৬	আমি কোন কিছু সঠিকভাবে করেছি কিনা তা বারবার দেখতে হয় (যেমন সুইচ বন্ধ বা দরজা বন্ধ করেছি কিনা)				
১৭	একা ঘুমাতে আমার ভয় লাগে				
১৮	সকালে স্কুলে যাওয়ার সময় আমার দুঃশ্চিন্তা ও ভয়ের কারণে সমস্যা হয়				
১৯	আমি কোন কাজে শক্তি পাই না				
২০	মানুষ আমাকে বোকা ভাবতে পারে বলে আমি ভয় পাই				
২১	আমি অনেক ক্লান্ত				
২২	আমি ভয় পাই যে, আমার প্রতি খারাপ কিছু ঘটবে				
২৩	আমি আমার মাথা থেকে খারাপ বা তুচ্ছ চিন্তা সরাতে পারি না মনে হচ্ছে				
২৪	সমস্যায় পড়লে আমার হৃদস্পন্দন বেশ দ্রুত হয়				
২৫	আমি সঠিকভাবে চিন্তা করতে পারি না				
২৬	কোন কারণ ছাড়াই আমি হঠাৎ করে কাঁপতে থাকি				
২৭	আমি ভয় পাই যে, আমার সাথে খারাপ কিছু হবে				
২৮	সমস্যায় পড়লে আমি দ্বিধাবিহীন হয়ে যাই				
২৯	আমার নিজেকে মূল্যহীন মনে হয়				
৩০	আমি দুঃশ্চিন্তা করি আমার ভুল করা নিয়ে				
৩১	খারাপ ঘটনা ঘটা বন্ধ করতে আমাকে নির্দিষ্ট ধরনের চিন্তা করতে হয় (যেমন সংখ্যা বা শব্দ)				
৩২	অন্য মানুষ আমার সম্পর্কে কেমন ভাবে তা নিয়ে আমি চিন্তিত থাকি				
৩৩	আমি মানুষের ভীড়ে যেতে ভয় পাই (যেমন শপিং সেন্টার, সিনেমা হল, বিপণী বিতান, বাসে, ব্যস্ত খেলার মাঠে)				

		কখনই নয়	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	সবসময়
৩৪	হঠাৎ করে আমি কোন কারণ ছাড়াই ভয় পাই				
৩৫	আমি দুশ্চিন্তা করি কি ঘটতে যাচ্ছে				
৩৬	কোন কারণ ছাড়াই আমার হঠাৎ মাথা ঘুরায়/নিশ্বেজ হয়ে যাই				
৩৭	আমি মৃত্যু সম্বন্ধে চিন্তা করি				
৩৮	আমার শ্রেণীকক্ষে সবার সামনে কথা বলতে ভয় পাই				
৩৯	কোন কারণ ছাড়াই আমার হৃদস্পন্দন হঠাৎ বেড়ে যায়				
৪০	আমি অনুভব করি আমি স্থান পরিবর্তন করতে চাই না				
৪১	কোন কারণ ছাড়াই আমি হঠাৎ ভয় পেয়ে যাব বলে আমি চিন্তিত থাকি				
৪২	আমাকে বার বার একই কাজ করতে হয় (যেমন বার বার হাত ধোয়া, পরিষ্কার করা অথবা কোন কিছু নির্দিষ্ট নিয়মে রাখা)				
৪৩	মানুষের সামনে আমি নিজেকে বোকায় পরিণত করবো বলে আমার ভয় লাগে				
৪৪	খারাপ কিছু ঘটা বন্ধ করতে আমাকে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে কিছু করতে হয়				
৪৫	রাতে ঘুমাতে গেলে আমার ভয় লাগে				
৪৬	আমি ভয় অনুভব করতাম যদি আমাকে রাতে বাড়ি থেকে দূরে থাকতে হতো				
৪৭	আমার অস্থির লাগে				