

RCADS-25-Y-PA (ਪੰਜਾਬੀ)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸ਼ਬਦ 'ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਾਓ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ

1. ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
2. ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
3. ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕੇਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
4. ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
5. ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
6. ਮੈਨੂੰ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, ਸਿਨੇਮਾ, ਬੱਸ, ਵੀਰਾਨ ਸਥਾਨ) ਵਿੱਚ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
7. ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
8. ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
9. ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਸੌਣਾ ਪਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
10. ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
11. ਮੈਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
12. ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ)	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
13. ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਲਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
14. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ, ਮੈਂ ਅਚਾਨਕ ਕੰਬਣ ਜਾਂ ਹਿਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
15. ਮੈਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
16. ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
17. ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ) ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
18. ਮੈਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
19. ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਿੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
20. ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਚਾਨਕ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਡਰਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ

21. ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ/ਥੱਕੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
22. ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਸਾਬਤ ਕਰਾਂਗਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
23. ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
24. ਮੈਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
25. ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ