

दिनांक / तारीख: _____

नाम / पहचान संख्या: _____

RCADS-47-Y-HI (हिन्दी)

कृपया उस शब्द पर गोला लगाएँ जो दिखाता है कि ये चीजें आपके साथ कितनी बार होती हैं। इसमें कोई सही या गलत उत्तर नहीं है

१. मुझे चीजों की चिंता होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२. मैं उदास या खाली महसूस करता/करती हूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३. जब मुझे कोई समस्या होती है, तो मेरे पेट में अजीब सा महसूस होता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४. जब मुझे लगता है कि मैंने कुछ खराब किया है, तो मुझे चिंता होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
५. मुझे घर पर अकेले होने से डर लगता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
६. अब कुछ भी मजेदार नहीं लगता	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
७. जब मुझे परीक्षा देनी होती है, तो मुझे डर लगता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
८. जब मुझे लगता है कि कोई मुझसे नाराज़ है, तो मुझे चिंता होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
९. मुझे अपने माता-पिता से दूर होने की चिंता होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
१०. मुझे अपने दिमाग में बुरे या मूर्खतापूर्ण विचारों या तस्वीरों से परेशानी होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
११. मुझे सोने में परेशानी होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
१२. मुझे चिंता होती है कि मैं स्कूल का काम खराब करूंगा/करूंगी	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
१३. मुझे चिंता होती है कि मेरे परिवार में किसी के साथ कुछ बुरा होगा	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
१४. मुझे अचानक ऐसा लगता है कि मैं सांस नहीं ले पा रहा/रही, जबकि कोई कारण नहीं होता	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
१५. मेरी भूख में समस्या होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
१६. मुझे बार-बार जांचना पड़ता है कि मैंने चीजें सही की हैं (जैसे स्विच बंद है या दरवाज़ा बंद है)	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा

१७. अगर मुझे अकेले सोना पड़े तो मुझे डर लगता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
१८. मुझे सुबह स्कूल जाने में परेशानी होती है क्योंकि मैं घबराया/घबराई या डरा/डरी हुआ महसूस करता/करती हूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
१९. मेरे पास किसी चीज़ के लिए ऊर्जा नहीं होती	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२०. मुझे चिंता होती है कि कहीं मैं मूर्ख न दिखूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२१. मैं बहुत थका/थकी रहता/रहती हूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२२. मुझे चिंता होती है कि मेरे साथ कुछ बुरा होगा	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२३. मैं अपने दिमाग से बुरे या मूर्खतापूर्ण विचार नहीं निकाल पाता/पाती हूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२४. जब मुझे कोई समस्या होती है तो मेरा दिल बहुत तेज़ धड़कता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२५. मैं साफ-साफ सोच नहीं पाता/पाती	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२६. मैं अचानक बिना किसी कारण के कांपने लगता/लगती हूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२७. मुझे चिंता होती है कि मेरे साथ कुछ बुरा होगा	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२८. जब मुझे कोई समस्या होती है, तो मैं कांपने लगता/लगती हूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
२९. मुझे लगता है कि मेरी कोई कदर नहीं है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३०. मुझे गलतियां करने की चिंता होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३१. मुझे बुरी चीज़ों से बचने के लिए विशेष विचार (जैसे नंबर या शब्द) सोचने पड़ते हैं	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३२. मुझे चिंता होती है कि लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३३. मुझे भीड़-भाड़ वाली जगहों (जैसे मॉल, सिनेमा, बस, व्यस्त खेल के मैदान) में डर लगता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा

३४. अचानक मुझे बिना किसी कारण के बहुत डर लगता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३५. मुझे चिंता होती है कि आगे क्या होगा	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३६. मुझे अचानक बिना किसी कारण चक्कर आते हैं या बेहोशी जैसा लगता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३७. मैं मृत्यु के बारे में सोचता/सोचती हूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३८. अगर मुझे क्लास के सामने बोलना पड़े तो मैं डरता/डरती हूँ	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
३९. मेरा दिल बिना किसी कारण अचानक बहुत तेज़ धड़कने लगता है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४०. मुझे लगता है कि मैं हिलना नहीं चाहता/चाहती	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४१. मुझे डर लगता है कि अचानक से मुझे डरावनी अनुभूति हो सकती है, जबकि डरने के लिए कुछ भी न हो	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४२. मुझे कुछ काम बार-बार करने पड़ते हैं (जैसे हाथ धोना, सफाई करना या चीजों को एक विशेष क्रम में रखना)	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४३. मुझे डर लगता है कि मैं लोगों के सामने खुद को मूर्ख बना दूंगा/दूंगी	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४४. मुझे चीजों को सही तरीके से करना पड़ता है ताकि बुरी चीजें न हो	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४५. जब मैं रात को सोने जाता/जाती हूँ तो मुझे चिंता होती है	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४६. अगर मुझे रात भर घर से दूर रहना पड़े तो मुझे डर लगेगा ।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा
४७. मुझे बेचैनी महसूस होती है ।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा