

RCADS-47-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. ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
2. ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
3. ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬੇ-ਗਰੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
4. ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
5. ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕੇਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
6. ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
7. ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
8. ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
9. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
10. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
11. ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
12. ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਖਰਾਬ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
13. ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
14. ਮੈਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
15. ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
16. ਮੈਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਲਾਕ ਹੈ)	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
17. ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਸੌਣਾ ਪਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
18. ਮੈਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਘਬਰਾਇਆ/ਘਬਰਾਈ ਜਾਂ ਡਰਿਆ/ਡਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
19. ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਲਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ

20.	ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੈਂ ਮੁਰਖ ਨਾ ਲੱਗਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
21.	ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ/ਥੱਕੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
22.	ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
23.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
24.	ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
25.	ਮੈਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
26.	ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ, ਮੈਂ ਅਚਾਨਕ ਕੰਬਣ ਜਾਂ ਹਿਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
27.	ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
28.	ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮੈਂ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ / ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
29.	ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
30.	ਮੈਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
31.	ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ) ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
32.	ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
33.	ਮੈਨੂੰ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, ਸਿਨੇਮਾ, ਬੱਸ, ਵੀਰਾਨ ਸਥਾਨ) ਵਿੱਚ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
34.	ਅਚਾਨਕ ਮੈਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
35.	ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
36.	ਮੈਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
37.	ਮੈਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
38.	ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਣਾ ਪਏ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
39.	ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਅਚਾਨਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
40.	ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਿੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
41.	ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਚਾਨਕ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਡਰਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵੀ ਨਾ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ

42. 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
43. ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਸਾਬਤ ਕਰਾਂਗਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
44. ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
45. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
46. ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪਏ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗੇਗਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
47. ਮੈਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ