



CORE-10

صرف دفتری استعمال کے لیے

مرکز کا شناختی نمبر

مریض کا شناختی نمبر

تھریپسٹ کا شناختی نمبر

جس تاریخ کو فارم دیا گیا

D D M M Y Y Y Y

عمر

علاج کے مراحل:

S سکریٹنگ  
R ریفرل  
A ابتدائی جانچ  
F پہلا سیشن  
P علاج سے پہلے  
D دوران علاج  
L آخری تھریپسٹ سیشن  
X پہلا فالو اپ  
Y دوسرا فالو اپ

عورت   
مرد   
سٹیج/مرحلہ   
حصہ/ایپی سوڈ

## ضروری ہدایات

اس فارم میں آپ کے گزشتہ سات دنوں کی کیفیت کے بارے میں 10 بیانات ہیں ہر بیان کو غور سے پڑھیں اور قریب ترین بیان پر نشان لگائیں۔

## ..گزشتہ ہفتہ کے دوران

صرف دفتری استعمال کے لیے  
پر گز نہیں

صرف کبھی کبھار بہت کم

بعض اوقات/کبھی کبھی

اکثر اوقات

بہت زیادہ تر

0  1  2  3  4

1. میں نے پریشانی یا بے چینی محسوس کی ہے۔

4  3  2  1  0

2. مجھے لگتا ہے کہ ضرورت پڑنے پر میرے پاس کوئی ہے جس سے میں مدد لے سکتا/سکتی ہوں۔

4  3  2  1  0

3. جب چیزیں خراب ہوئیں تو میں نے اپنے آپ کو ان پر قابو پانے کے قابل محسوس کیا ہے۔

0  1  2  3  4

4. مجھے لوگوں سے بات کرنا بہت مشکل لگا ہے۔

0  1  2  3  4

5. میں نے گھبراہٹ یا خوف محسوس کیا ہے۔

0  1  2  3  4

6. میں نے اپنی زندگی ختم کرنے کے منصوبے بنائے ہیں۔

0  1  2  3  4

7. مجھے نیند آنے یا سوئے رہنے میں مشکل ہوئی ہے۔

0  1  2  3  4

8. میں نے مایوسی یا بے بسی محسوس کی ہے۔

0  1  2  3  4

9. مجھے لگا ہے کہ میں خوش نہیں ہوں۔

0  1  2  3  4

10. غیر ضروری تصورات یا یادیں مجھے پریشان کرتی رہتی ہیں۔

ٹوٹل (\*کلینکل سکور)

\*اگر تمام بیانات مکمل ہوں تو فوری سکورنگ کے لیے تمام سکورز کو جمع کیا جائے۔  
اگر ایک سے زیادہ بیانات چھوڑ دیے گئے ہوں تو سکورز کی گنتی نہ کی جائے۔ نو بیانات مکمل ہونے کی صورت میں تمام سکورز کو جمع کر کے نو پر تقسیم کیا جائے اور جواب کو دس سے ضرب دی جائے۔

شکریہ