



થેરાપિસ્ટ આઈડી

માત્ર ઓફિસનાં ઉપયોગ માટે

ક્લાયન્ટ આઈડી

ફોર્મ ભર્યાની તારીખ

૬ ૬ મ મ વ વ વ વ

પૂરો થયેલો તબક્કો

F ઉપચારનું પહેલું સત્ર

D ઉપચાર દરમિયાન

L ઉપચારનું છેલ્લું સત્ર

સત્ર સંખ્યા:

(001 = આ ઉપચાર એપિસોડનું પહેલું સત્ર)

## અગત્યનું - પહેલા આ વાંચો

ગયા અઠવાડિયામાં આપ કેમ હતા તે વિષે આ પત્રકમાં 18 વિધાનો આપેલ છે. કૃપા કરી દરેક વિધાન વાંચી અને વિચારો કે ગયા અઠવાડિયામાં આપે આવું કેટલીવાર અનુભવ્યું છે. પછી આનાથી સૌથી નજીકના જવાબના ખાના પર નિશાની કરો.

## ગયા અઠવાડિયામાં ...

	ગિલકુલ નહીં	ભાગ્યેજ	ક્યારેક ક્યારેક	ઘણી વખત	મોટે ભાગે કે દર વખતે	માત્ર ઓફિસનાં ઉપયોગ માટે
1 મને ખુબજ એકલું એકલું અને એકલતા લાગી છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
2 મને ઉંઘ આવવામાં કે ઊંઘી રહેવામાં તકલીફ પડી છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
3 હું મારા ભવિષ્ય માટે આશાવાદી છું તેવું લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> W
4 મારામાં શક્તિ અને ઉત્સાહનો સંપૂર્ણ અભાવ હોય એવું લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
5 મે મારા જ વનનો અત લાવવાની યોજનાઓ ઘડી હતી	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
6 દુઃખાવો, દર્દ કે અન્ય કોઈ શારિરીક સમસ્યાઓને લીધે મને હેરાનગતિ થઈ છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
7 મેં જે કામ કર્યું તેનાથી મને ખુશી થઈ છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
8 લોકો સાથે વાતચીત કરવી મારા માટે વધારે પડતું હોય એવું લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
9 હું ઠીક છું એવું મને લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> W
10 તણાવ અને ચિંતાએ મારા અગત્યનાં કામ કરવામાં રૂકાવટ ઉભી કરી હતી	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
11 આવશ્યક ના હોય તેવા વિચારો અને લાગણીઓને લીધે મારે હેરાન થવું પડ્યું છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
12 હું મારી સમસ્યાઓથી સંપૂર્ણપણે ઘેરાઈ ગયેલ હોય તેવું લાગ્યું છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> W
13 મને લાગ્યું છે કે જરૂર પડે ત્યારે મને આધાર કે ટેકો આપનાર મારાં કોઈ છે	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
14 મને રડવાનું મન થયું છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> W
15 મે અન્ય વ્યક્તિને ડરાવી કે ધાકધમકી આપી છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
16 મારે કરવાનાં મોટાભાગનાં કામ હું કરી શકેલ	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
17 મારા કોઈ મિત્રો નથી એવો મને વિચાર આવ્યો છે	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
18 મને થયું કે મારી તકલીફો અને સમસ્યાઓ માટે હું જ દોષિત છું	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P

## માત્ર ઓફિસનાં ઉપયોગ માટે

કુલ સ્કોર

 +  +  +  =  → 

સરેરાશ સ્કોર

(દરેક ડોમેઇન માટેના કુલ સ્કોરનો તે ડોમેઇનમાં પૂરી કરેલી આઇટમ્સની સંખ્યાથી ભાગાકાર કરો.)

(W)

(P)

(F)

(R)

બધી આઇટમ્સ

બધાંમાંથી R બાદ કરો