



GP-CORE

صرف دفتری استعمال کے لیے

مریض کا شناختی نمبر

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

عمر

عورت

جس تاریخ کو فارم دیا گیا

--	--	--

مرد

D	D	M	M	Y	Y	Y	Y

ضروری ہدایات

اس فارم میں آپ کے گزشتہ سات دنوں کی کیفیت کے بارے میں 14 بیانات ہیں ہر بیان کو غور سے پڑھیں اور قریب ترین بیان پر نشان لگائیں۔

...گزشتہ ہفتہ کے دوران

بڑھتی رہتی ہیں
صرف کبھی کبھار بہت کم
بعض اوقات کبھی کبھی
اکثر اوقات
بہت زیادہ تر

0 1 2 3 4

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

4 3 2 1 0

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

4 3 2 1 0

۳. میں نے اپنے بارے میں ٹھیک محسوس کیا ہے۔

4 3 2 1 0

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

0 1 2 3 4

۵. مجھے درد یا دوسرے جسمانی مسائل نے پریشان کیا ہے۔

4 3 2 1 0

۶. میں نے جو کچھ بھی کیا میں اُس سے خوش ہوں۔

0 1 2 3 4

۷. مجھ نیند آنے یا سوئے رہنے میں مشکل ہوئی ہے۔

4 3 2 1 0

۸. میں نے کسی کے لیے پیار یا شفقت محسوس کی ہے۔

4 3 2 1 0

۹. میں ایسے اکثر کام کر سکا/سکی ہوں جو مجھے کرنے تھے۔

0 1 2 3 4

۱۰. میں نے محسوس کیا کہ لوگ مجھ پر تنقید کرتے ہیں۔

0 1 2 3 4

۱۱. مجھے لگا ہے کہ میں خوش نہیں ہوں۔

0 1 2 3 4

۱۲. میں نے دوسروں کی موجودگی میں چڑچڑاہٹ محسوس کیا ہے۔

4 3 2 1 0

۱۳. میں اپنے مستقبل کے بارے میں پر امید رہا ہوں۔

4 3 2 1 0

۱۴. میں نے جو چاہا وہ حاصل کر لیا ہے۔

شکریہ

اوسط سکور

ٹوٹل سکور کو مکمل شدہ آئٹم کی تعداد پر تقسیم کیا جائے۔ کم از کم 13 آئٹم مکمل ہوں۔ ایک سے زیادہ آئٹم نامکمل ہونے کی صورت میں گنتی نہ کی جائے۔

مجموعی سکور/ٹوٹل سکور