

## टूल २

### आर सी ए डी- Short version

कृपया उस षब्द पर गोला लगाईये जो इंगित करता है कि प्रत्येक चीज आपके साथ कितनी बार घटित हुई है। यहां कोईभी उत्तर सही और गलत नहीं है।

१. मैं उदास और खाली महसूस करता हूं।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
२. मैं चिन्तित होता हूं जब मुझे लगता है कि मैंने कुछ चीज खराब किया है।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
३. मैं घरमें अकेले रहने पर डर महसूस करता हूं।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
४. अब और कुछ भी आनंद के लिए नहीं बचा है।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
५. मैं चिन्तित होता हूं कि मेरे परिवार के किसी सदस्य के साथ कुछ बुरा होने वाला है।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
६. मैं भीड़-भाड़ वाली जगहों (जैसे कि बाजारों, बसों, सिनेमा घरों, व्यस्त मैदानों) पर होने से डरता हूं।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
७. मैं चिन्तित होता हूं कि दूसरे लोग मेरे बारेमें क्या सोचते होंगे।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
८. मुझे नींद लेनेमें मुश्किल आती है।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
९. यदि मुझे अकेले सोनापड़े तो मैं डर महसूस करता/करती हूँ।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
१०. मुझे भूख की शिकायत रहती है।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
११. मैं अचानक बेहोश होता/होती हूं या चक्कर महसूस करता/करती हूं जब इसकी कोई वजहही नहीं होती।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
१२. मुझे कुछ चीजें बार-बार करने पड़ते हैं। (जैसे कि हाथ धोना, चीजों को साफ करना या निश्चित क्रम से रखना)	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
१३. मुझमें किसी चीजों के लिए ताकत नहीं है।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
१४. मैं अचानक से कंप-कपाने लगता हूं जब इसकी कोई वजहही नहीं होती।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
१५. मैं ठीक से सोच नहीं पाता/पाती हूं।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही

१६. मैं अपने आपको मूल्यहीन समझता हूँ।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
१७. मुझे सोचना पड़ता है, किसी विशेष विचारों (जैसे कि संख्याओं या शब्दों) के बारेमें, किसी बुरी घटना को रोकने के लिए।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
१८. मैं मौत के बारेमें सोचता हूँ।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
१९. मुझे ऐसा लगता है कि मैं हिलना नहीं चाहता/चाहती हूँ।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
२०. मैं चिन्तित होता हूँ कि मुझे अचानक से एक भयभीत अनुभूति होगी जबकि डरने के लिए कुछ होतेही नहीं।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
२१. मैं बहुत ज्यादा थक गया हूँ।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
२२. मैं भयभीत रहता हूँ कि मैं लोगो के सामने अपने आपको मूर्ख बना दूँगे।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
२३. मुझे कुछ बुरा होने रोकने के लिए कुछ चीजें उचित तरीके से करनेही पड़ते हैं।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
२४. मैं अशांत महसूस करता हूँ।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही
२५. मैं चिन्तित रहता हूँ कि मेरे साथ कुछ बुरा होने वाला है।	कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	हमेशा ही