

## آر۔سی۔اے۔ڈی۔ایس

1	میں چیزوں کے بارے میں فکر مند ہو جاتا/ جاتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
2	میں افسردہ اور خالی پن محسوس کرتا/ کرتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
3	جب مجھے کوئی مسئلہ ہو تو میرے پیٹ کی عجیب سی کیفیت ہو جاتی ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
4	میں پریشان ہو جاتا/ جاتی ہوں جب مجھے خیال آتا ہے کہ میں نے کام ٹھیک سے نہیں کیا۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
5	میں گھر پر اکیلا رہنے سے ڈرتا/ ڈرتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
6	میرے لیے زندگی میں مزید کوئی خوشی نہیں ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
7	جب مجھے کوئی امتحان دینا ہو تو میں خوفزدہ ہو جاتا/ جاتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
8	جب مجھے لگے کہ کوئی مجھ سے ناراض ہے تو میں پریشان ہو جاتا/ جاتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
9	مجھے اپنے والدین سے دور ہونے پر پریشانی ہوتی ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
10	میں اپنے ذہن میں موجود احمقانہ سوچوں اور خیالات سے پریشان ہو جاتا/ جاتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
11	مجھے سونے میں مشکل ہوتی ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
12	مجھے فکر رہتی ہے کہ میں اپنے سکول کا کام ٹھیک سے نہیں کر پاؤں گا/ گی۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
13	میں خوفزدہ رہتا/ رہتی ہوں کہ میرے خاندان میں سے کسی کے ساتھ برا ہو جائے گا۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
14	اچانک مجھے محسوس ہوتا ہے کہ مجھے سانس لینے میں مشکل پیش آرہی ہے حالانکہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
15	مجھے اپنی بھوک سے متعلق مسائل کا سامنا ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں

16	مجھے بار بار دیکھنا پڑتا ہے کہ میں نے کام ٹھیک سے کئے ہیں جسے پنکھا بند کرنا یا دروازہ بند کرنا۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
17	مجھے اکیلے سونے سے ڈر لگتا ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
18	مجھے صبح کے وقت سکول جانے میں پریشانی ہوتی ہے۔ کیونکہ مجھے ڈر یا بے چینی سی محسوس ہوتی ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
19	مجھ میں کوئی بھی کام کرنے کی طاقت نہیں ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
20	مجھے فکر ہوتی ہے کہ میں بیوقوف نہ لگوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
21	مجھے بہت زیادہ تھکن محسوس ہوتی ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
22	مجھے فکر ہوتی ہے کہ میرے ساتھ کچھ برا ہو جائے گا۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
23	مجھے نہیں لگتا کہ میں اپنے دماغ سے برے اور احمق خیالات نکال پاؤں گا گی۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
24	جب مجھے کوئی مسئلہ ہوتا ہے تو میرا دل زور زور سے ڈھرکنا شروع کر دیتا ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
25	میں واضح انداز میں نہیں سوچ پاتا/پاتی۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
26	میں بلاوجہ اچانک کاہننا اور لرزنا شروع کر دیتا/دیتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
27	مجھے پریشانی رہتی ہے کہ میرے ساتھ کچھ برا ہونے والا ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
28	جب میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہو تو میں کانپنا شروع کر دیتا/دیتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
29	مجھے اپنا آپ بے کار لگتا ہے یا میں خود کو نکما محسوس کرتا/کرتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
31	مجھے فکر رہتی ہے کہ کچھ غلط نہ کر بیٹھوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
32	بری چیزوں کو ہونے سے روکنے کیلئے مجھے کچھ خاص چیزوں مثلاً نمبر یا الفاظ کو سوچنا پڑتا ہے	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
33	مجھے فکر رہتی ہے کہ دوسرے لوگ میرے بارے میں کیا سوچتے ہوں گے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں

34	مجھے رش والی جگہوں پر جانے سے ڈر لگتا ہے جیسے سینما گھر، شاپنگ سینٹر، بسوں اور کھیل کے میدان میں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
35	میں بغیر کسی وجہ کے اچانک بہت زیادہ خوفزدہ ہو جاتا/ جاتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
36	بغیر کسی وجہ کے اچانک میرا سر چکرانے لگ جاتا ہے یا میں بے ہوش ہو جاتا/ جاتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
37	میں مرنے کے بارے میں سوچتا/ سوچتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
38	میں کلاس میں سب کے سامنے بولنے سے گھبرا جاتا/ جاتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
39	میرے دل کی دھڑکن بغیر کسی وجہ کے اچانک تیز ہو جاتی ہے۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
40	میرا حرکت کرنے کو بالکل دل نہیں چاہتا۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
41	مجھے فکر ہوتی ہے کہ میں بلاوجہ خوف محسوس کروں گا/ گی۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
42	مجھے کچھ چیزیں بار بار کرنا پڑتی ہیں جیسے ہاتھ دھونا، چیزوں کو ترتیب سے رکھنا۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
43	مجھے فکر ہوتی ہے کہ میں دوسروں کے سامنے بے وقوفانہ حرکت نہ کر بیٹھوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
44	مجھے کچھ چیزیں بالکل صحیح انداز سے کرنا پڑتی ہیں تاکہ میں کچھ برا ہونے سے روک سکوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
45	جب میں رات کو سونے لگتا/ لگتی ہوں تو پریشان ہو جاتا/ جاتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
46	اگر مجھے رات بھر گھر سے باہر رہنا پڑے تو میں خوفزدہ ہو جاؤں گا/ گی۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں
47	میں بے چینی محسوس کرتا/ کرتی ہوں۔	ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	کبھی نہیں