

डिप्रेशन एंगजायटी स्ट्रेस स्केल फॉर यूथ (डी ए एस एस - वाय)

हम ये जानना चाहते हैं की तुमको पिछले हफ्ते कैसा महसूस हो रहा था । नीचे कुछ वाक्य दिए गए हैं । कृपया उनके आगे दी गयी संख्या, जो आपके पिछले हफ्ते की दशा को सही तरीके से दर्शाता हो, उसको एक गोले से इंगित करें । इसमें कोई भी सही या गलत उत्तर नहीं हैं । अगर ये वाक्या आपके लिए सही नहीं है तो 0 को गोले से इंगित करें, अगर थोड़ा सही है तो १ को, काफी सही है तो २ को, और अगर पूरा सही है तो ३ को गोले से इंगित करें ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. मैं छोटी-छोटी बातों पर परेशान हो गया | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. मुझे चक्कर आ रहा था, जैसे मैं बेहोश होने वाला था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. मुझे कुछ भी अच्छा नहीं लगा रहा था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. मुझे सांस लेने में परेशानी हुई (जैसे तेज सांस लेना), हालाँकि मैं व्यायाम नहीं कर रहा था और मैं बीमार नहीं था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. मुझे अपनी जिंदगी से नफरत थी | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. मैंने पाया कि मैं स्थितियों पर जरूरत से ज्यादा प्रतिक्रिया कर रहा हूँ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. मेरे हाथ काँप रहे थे | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. मैं कई चीजों को लेकर तनाव में था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. मुझे डर लग रहा था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. ऐसा कुछ भी अच्छा नहीं था जिसकी मैं आशा कर सकूँ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. मैं आसानी से चिढ़ जाता था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. मुझे आराम करना कठिन लग रहा था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. मैं उदास महसूस करना बंद नहीं कर पा रहा था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. जब लोगों ने मुझे टोका तो मुझे गुस्सा आ गया | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. मुझे ऐसा लगा जैसे मुझे घबराहट होने वाली है | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. मुझे खुद से नफरत होने लगी थी | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. मुझे ऐसा लगा जैसे मैं किसी काम का नहीं हूँ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. मैं आसानी से गुस्सा हो जाता था | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. मैं महसूस कर सकता था कि मेरा दिल बहुत तेजी से धड़क रहा है, भले ही मैंने कोई कठिन व्यायाम नहीं किया हो | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. मुझे बिना किसी सही कारण के डर महसूस हुआ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. मुझे लगा कि जिंदगी बहुत बुरी थी | 0 | 1 | 2 | 3 |