



CORE-OM

સાઇટ આઇડી:

ઉંમર

ક્લાયન્ટ આઇડી:

લિંગ: પુરુષ સ્ત્રી

થેરાપિસ્ટ આઇડી:

પૂરો થયેલો તબક્કો:

S પ્રારંભિક તપાસ

R રેફરલ

A મૂલ્યાંકન

F પહેલું ઉપચાર સત્ર

P ઉપચાર પહેલાં (અનિર્દિષ્ટ)

D ઉપચાર દરમિયાન

L છેલ્લું ઉપચાર સત્ર

X ફોલો અપ 1

Y ફોલો અપ 2

તબક્કો

પત્રક આપ્યાની તારીખ

દ દ મ મ વ વ વ વ

એપિસોડ

અગત્યનું - પહેલા આ વાંચો

ગયા અઠવાડિયામાં આપ કેમ હતા તે વિષે આ પત્રકમાં ૩૪ વિધાનો આપેલ છે. કૃપા કરી દરેક વિધાન વાંચી અને વિચારો કે ગયા અઠવાડિયામાં આપે આવાં કેટલીવાર અનુભવ્યું છે. પછી આનાથી સૌથી નજીકના જવાબના ખાના પર નિશાની કરો.

ગયા અઠવાડિયામાં ...

બિલકુલ નહીં

લાગુજ

ક્યારેક ક્યારેક

ઘણી વખત

મોટે ભાગે કે દર વખતે

મારે સહાયતાની જરૂર છે

- | | | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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 હું ચિંતિત, બેચેન કે તંગ હોઉં 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 |
| 3 મને લાગ્યું છે કે જરૂર પડે ત્યારે મને આધાર કે ટેકો આપનાર મારું 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 |
| 4 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 |
| 5 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 |
| 6 હું બીજાઓ પ્રત્યે શારિરીક રીતે હિંસક હતો/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 |
| 7 કંઈપણ ખોટું થાય તો તેને પહોંચી વળવા હું કાબેલ 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"/> F |
| 8 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 |
| 9 મેં મારી જાતને ઇજા પહોંચાડવાનો વિચાર કર્યો 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 |
| 10 લોકો સાથે વાતચીત કરવી મારા માટે વધારે પડતું હોય એવું લાગ્યું | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> F |
| 11 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 |
| 12 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 |
| 13 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 |
| 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 |

કૃપા કરી આ પાનાં પાછળ જુઓ

ગયા અઠવાડિયામાં ...

ગિલ્લુલ નહીં
ભાગ્યજન
ક્યારેક ક્યારેક
ઘણી વખત
મોટે ભાગે કે
દર વખતે
મારા અભિપ્રાય
બતાવવા માટે

- 15 મેં અતિશય ડર કે આતંક અનુભવ્યો છે 0 1 2 3 4 P
- 16 મે મારા જ વનનો અત લાવવાની યોજનાઓ ઘડી હતી 0 1 2 3 4 R
- 17 હું મારી સમસ્યાઓથી સંપૂર્ણપણે ઘેરાઈ ગયેલ હોય તેવું લાગ્યું છે 0 1 2 3 4 W
- 18 મને ઉંઘ આવવામાં કે ઊંઘી રહેવામાં તકલીફ પડી છે 0 1 2 3 4 P
- 19 મેં કોઈકના માટે હું કે સ્નેહની લાગણી અનુભવી છે 4 3 2 1 0 F
- 20 મારી સમસ્યાઓને એકબાજુ મુકવી અશક્ય લાગી છે 0 1 2 3 4 P
- 21 મારે કરવાનાં મોટાભાગનાં કામ હું કરી શકેલ 4 3 2 1 0 F
- 22 મે અન્ય વ્યક્તિને ડરાવી કે ધાકધમકી આપી છે 0 1 2 3 4 R
- 23 હું આશાહીન કે નિરાશ હોઉં એવું લાગ્યું છે 0 1 2 3 4 P
- 24 હું મરી ગઈ/ગયો હોત તો સારું એવો મને વિચાર આવ્યો છે 0 1 2 3 4 R
- 25 બીજા લોકોએ મારી ટીકા કરી છે એવું મને લાગ્યું છે 0 1 2 3 4 F
- 26 મારા કોઈ મિત્રો નથી એવો મને વિચાર આવ્યો છે 0 1 2 3 4 F
- 27 મને લાગ્યું કે હું દુઃખી છું 0 1 2 3 4 P
- 28 આવશ્યક ના હોય એવી કલ્પનાઓ અને જુની યાદો મને દુઃખી કરતી હતી 0 1 2 3 4 P
- 29 બીજા લોકોની સાથે હોઉં ત્યારે મને ખુબજ ચીડ કે ખીજ ચડી છે 0 1 2 3 4 F
- 30 મને થયું કે મારી તકલીફો અને સમસ્યાઓ માટે હું જ દોષિત છું 0 1 2 3 4 P
- 31 હું મારા ભવિષ્ય માટે આશાવાદી છું તેવું લાગ્યું છે 4 3 2 1 0 W
- 32 મને જે જોઈતું હતું તે મેં સિધ્ધ કર્યું છે 4 3 2 1 0 F
- 33 બીજા લોકોએ મારી માનહાની કરી શરમાવવા જેવું કર્યું હોય તેવું મને લાગ્યું 0 1 2 3 4 F
- 34 મેં મારી જાતને શારિરીક ઇજા પહોંચાડી છે અથવા મારા સ્વાસ્થ્યની સાથે ખતરનાક જોખમ લીધું છે 0 1 2 3 4 R

આ પ્રશ્નાવલી ભરવા બદલ આપનો ખુબ ખુબ આભાર

કુલ સ્કોર

→ →

સરેરાશ સ્કોર

(દરેક પરિમાણ માટેના કુલ સ્કોરનો તે પરિમાણમાં પૂરી કરેલી આઈટમ્સની સંખ્યાથી ભાગાકાર કરો)

(W)

(P)

(F)

(R)

બધી આઈટમ્સ

બધાંમાંથી R બાદ કરો