



صرف دفتری استعمال کے لیے

مرکز کا شناختی نمبر

مریض کا شناختی نمبر

تھراپسٹ کا شناختی نمبر

جس تاریخ کو فارم دیا گیا

علاج کے مراحل:

F پہلا سیشن  
D دوران علاج  
L آخری تھراپی سیشن

سٹیج/مرحلہ

حصہ/اپنی سوڈ

D D M M Y Y Y Y

## ضروری ہدایات

اس فارم میں آپ کے گزشتہ سات دنوں کی کیفیت کے بارے میں 18 بیانات ہیں ہر بیان کو غور سے پڑھیں اور قریب ترین بیان پر نشان لگائیں۔

صرف دفتری استعمال کے لیے  
پر گزرتا نہیں

صرف کبھی کبھار بہت کم

بعض اوقات/کبھی کبھی

اکثر اوقات

بہت زیادہ تر

## ...گزشتہ ہفتہ کے دوران

1. میں نے بہت زیادہ اکیلا اور تنہا محسوس کیا ہے۔
2. مجھے نیند آنے یا سوئے رہنے میں مشکل ہوئی ہے۔
3. میں اپنے مستقبل کے بارے میں پر امید رہا ہوں۔
4. میں نے اپنے آپ میں توانائی اور جوش کی شدید کمی محسوس کی ہے۔
5. میں نے اپنی زندگی ختم کرنے کے منصوبے بنائے ہیں۔
6. مجھے درد یا دوسرے جسمانی مسائل نے پریشان کیا ہے۔
7. میں نے جو کچھ بھی کیا میں اُس سے خوش ہوں۔
8. مجھے لوگوں سے بات کرنا بہت مشکل لگا ہے۔
9. میں نے اپنے بارے میں ٹھیک محسوس کیا ہے۔
10. ذہنی دباؤ یا پریشانی کی وجہ سے میں ضروری کام نہیں کر پایا/پاؤں۔
11. میں غیر ضروری خیالات اور احساسات سے پریشان رہا ہوں/رہی ہوں۔
12. میں نے محسوس کیا ہے کہ میرے مسائل میرے لیے ناقابل برداشت ہو گئے ہیں۔
13. مجھے لگتا ہے کہ ضرورت پڑنے پر میرے پاس کوئی ہے جس سے میں مدد لے سکتا/سکتی ہوں۔
14. میرا رونے کو دل کیا ہے۔
15. میں نے کسی کو ڈرایا یا دھمکایا ہے۔
16. میں ایسے اکثر کام کر سکا/سکی ہوں جو مجھے کرنے تھے۔
17. میں نے سوچا کہ میرا کوئی دوست نہیں ہے۔
18. میں سوچتا رہا ہوں کہ اپنے مسائل اور مشکلات کے لیے میں خود قصوروار ہوں۔

## شکریہ

مجموعی سکور/ٹوٹل سکور

اوسط سکور

ہر ڈائمنشن کا ٹوٹل سکور  
اس ڈائمنشن میں پر کیے گئے ٹوٹل آئیٹم کی تعداد

(W) (P) (F) (R) ٹوٹل ٹوٹل R کے بغیر