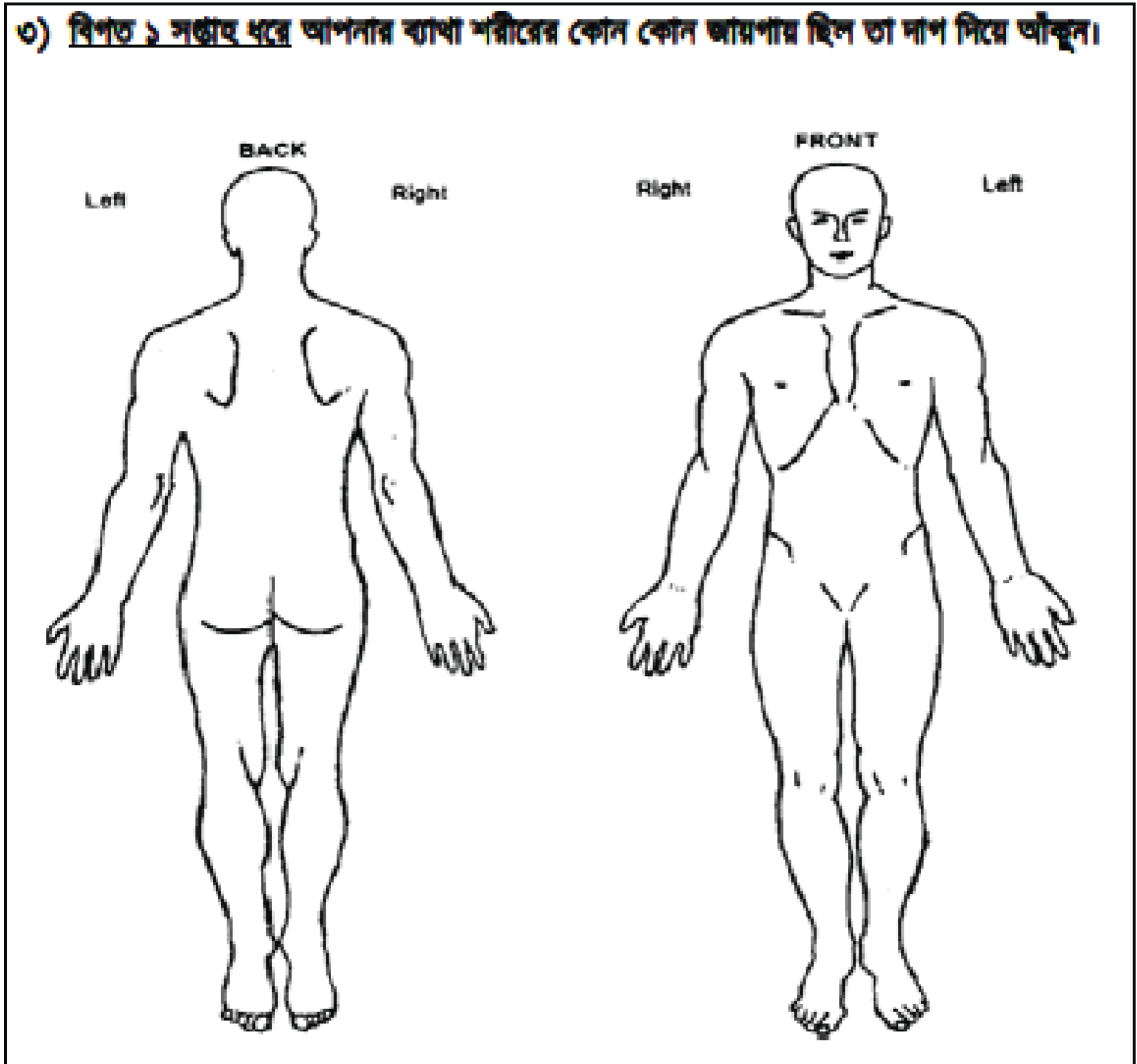


অধ্যায় ১ - আপনার ব্যাথা সম্বন্ধে ...

৩) বিগত ১ সপ্তাহ ধরে আপনার ব্যাথা শরীরের কোন কোন জায়গায় ছিল তা দাগ দিয়ে আঁকুন।



Participant ID No.:.....

অধ্যায় ২ - জীবনের মান

আপনার ব্যাখার বর্তমান হাল-অবস্থা অনুযায়ী পর্যাঙ্ক ঘরে দাগ (✓) দিন

১) সচলতা (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

আমার চলাফেরা করতে কোন সমস্যা হয় না

আমার চলাফেরা করতে কিছু সমস্যা হয়

আমি বিছানায় আবদ্ধ রয়েছি

২) নিষ্ক্রেম বস্তু (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

আমার নিষ্ক্রেম বস্তু নিতে কোন সমস্যা হয় না

আমার পোসল বা কাপড় পড়তে কিছু সমস্যা হয়

আমি নিষ্ক্রেম কাপড় পড়তে বা পোসল করতে পারি না

৩) স্বাভাবিক কাজ-কর্ম যেমন চাকরি, ব্যবসা, পড়ালেখা, ঘরের কাজ বা বিনোদন (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

আমার স্বাভাবিক কাজ-কর্ম করতে কোন সমস্যা হয় না

আমার স্বাভাবিক কাজ-কর্ম করতে কিছু সমস্যা হয়

আমি স্বাভাবিক কাজ-কর্ম করতে পারি না

৪) ব্যাথা/বেদনা (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

আমার কোন ব্যাথা বা অস্বস্তি নেই

আমার কিছু ব্যাথা বা অস্বস্তি আছে

আমার প্রচণ্ড ব্যাথা বা অস্বস্তি আছে

৫) অধিক স্ফুর্জিতা / মন-বিষন্নতা (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

আমি অধিক মাত্রায় স্ফুর্জিত বা মন-বিষন্ন নই

আমি কিছুটা অধিক মাত্রায় স্ফুর্জিত বা মন-বিষন্ন

আমি অতি অধিক মাত্রায় স্ফুর্জিত বা মন-বিষন্ন

অধ্যায় ৩ - আত্ম-বিশ্বাস ...

৬) ব্যাথা থাকার সত্যেও আমি অনেক কিছুই করতে পারছি, যেমন শখের কাজ বা বিনোদনমূলক কাজ (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

আত্ম-বিশ্বাস একদম নেই

পুরোপুরি আত্ম-বিশ্বাস

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৭) আমি ঊষধ ছাড়াই নিজের ব্যাথা সামাল দিতে পারছি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

আত্ম-বিশ্বাস একদম নেই

পুরোপুরি আত্ম-বিশ্বাস

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৮) ব্যাথা থাকার সত্যেও আমি আমার জীবনের মূল লক্ষ্যগুলি অর্জন করতে পারছি

(দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

আত্ম-বিশ্বাস একদম নেই

পুরোপুরি আত্ম-বিশ্বাস

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৯) ব্যাথা থাকার সত্যেও আমি সাধারণ জীবন যাপন করতে পারছি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

আত্ম-বিশ্বাস একদম নেই

পুরোপুরি আত্ম-বিশ্বাস

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১০) ব্যাথা থাকার সত্যেও আমি আন্তে আন্তে কর্মঠ হচ্ছি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

আত্ম-বিশ্বাস একদম নেই

পুরোপুরি আত্ম-বিশ্বাস

০

১

২

৩

৪

৫

৬

অধ্যায় ৪ - মন-মেজাজ

নিচের প্রশ্নগুলি পড়ুন এবং বিগত ১ সপ্তাহ ধরে আপনার অনুভূতি কেমন ছিল তা অনুযায়ী একটিতে দাগ দিন।

উত্তর দেওয়ার সময় বেশি সময় নিবেন না। যেই উত্তর আপনার মনের মধ্যে সবচেয়ে আগে আসে সেটাই সঠিকত আপনার জন্য প্রযোজ্য।

| | |
|--|--|
| ১) আমি উত্তেজনা বা মানসিক চাপ অনুভব করি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন) বেশির ভাগ সময় <input type="checkbox"/> অনেক সময় <input type="checkbox"/> মাঝে মাঝে <input type="checkbox"/> একদমই না <input type="checkbox"/> | ২) আমি আগের মত এখনও সব কিছু উপভোগ করতে পারি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন) এখনও তাই <input type="checkbox"/> এতটা না <input type="checkbox"/> একটু একটু <input type="checkbox"/> একদমই না <input type="checkbox"/> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| ৩) আমি এক ধরনের ভয় অনুভব করি, যেন আমার খারাপ কিছু একটা হবে (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন) অবশ্যই হ্যাঁ, এবং খুব বাজে ভাবে <input type="checkbox"/> হ্যাঁ, তবে খুব বাজে ভাবে না <input type="checkbox"/> একটু তবে তা আমাকে হুচিঙ্কিত করে না <input type="checkbox"/> একদমই না <input type="checkbox"/> | ৪) আমি হাসতে পারি এবং জীবনের মজার দিকগুলো উপভোগ করতে পারি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন) আগে যেমন এখনও তাই <input type="checkbox"/> এখন এতটা না <input type="checkbox"/> অবশ্যই এখন এতটা না <input type="checkbox"/> একদমই না <input type="checkbox"/> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| ৫) আমার মনে হুচিঙ্কিত আসে (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন) বেশির ভাগ সময় <input type="checkbox"/> অনেক সময় <input type="checkbox"/> মাঝে মাঝে <input type="checkbox"/> খুবই কম <input type="checkbox"/> | ৬) আমি আনন্দ উপভোগ করি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন) একদমই না <input type="checkbox"/> প্রায় সময় না <input type="checkbox"/> কোন কোন সময় <input type="checkbox"/> প্রায় সময় <input type="checkbox"/> |
|---|--|

অধ্যায় ৪ - মন-মেজাজ...

| | |
|---|--|
| ৭) আমি আরাম করে বসতে পারি এবং শিথিল হতে পারি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন) | ৮) আমি আগের তুলনায় নিভেজ হয়ে গেছি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন) |
| অবশ্যই <input type="checkbox"/> | প্রায় সব সময় <input type="checkbox"/> |
| সাধারণত <input type="checkbox"/> | অনেক সময় <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় না <input type="checkbox"/> | মাঝে মাঝে <input type="checkbox"/> |
| একদমই না <input type="checkbox"/> | একদমই না <input type="checkbox"/> |

| | |
|--|--|
| ৯) আমার ভিতর থেকে ভয় অনুভব করি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন) | ১০) আমি নিজেই যত্নের প্রতি উদাসিন (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন) |
| একদমই না <input type="checkbox"/> | অবশ্যই <input type="checkbox"/> |
| মাঝে মাঝে <input type="checkbox"/> | দরকারমত যত্ন আমি নেই না <input type="checkbox"/> |
| অনেক সময় <input type="checkbox"/> | দরকারমত যত্ন বোধ হয় আমি নেই না <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় <input type="checkbox"/> | আগের মত যত্ন আমি নেই <input type="checkbox"/> |

| | |
|---|--|
| ১১) আমি অস্থির অনুভব করি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন) | ১২) আমি আশা ও আনন্দ নিয়ে অনেক কিছু করি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন) |
| অবশ্যই অনেক বেশি <input type="checkbox"/> | ঠিক আগের মতই <input type="checkbox"/> |
| খুব বেশি <input type="checkbox"/> | আগের চেয়ে কম <input type="checkbox"/> |
| খুব বেশি না <input type="checkbox"/> | আগের চেয়ে অবশ্যই বেশ কম <input type="checkbox"/> |
| একদমই না <input type="checkbox"/> | একদমই না <input type="checkbox"/> |

| | |
|---|---|
| ১৩) আমি মাঝে মাঝে হঠাৎ করে আতঙ্কিত অনুভব করি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন) | ১৪) আমি একটি ভাল বই, রেডিও বা টিভির অনুষ্ঠান উপভোগ করতে পারি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন) |
| অবশ্যই অনেক সময় <input type="checkbox"/> | প্রায় <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় <input type="checkbox"/> | মাঝে মাঝে <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় না <input type="checkbox"/> | প্রায় না <input type="checkbox"/> |
| একদমই না <input type="checkbox"/> | একদমই না <input type="checkbox"/> |

অধ্যায় ৫ - আয়ত্ত করা

নিচে কয়েকটি বাক্য আছে। প্রতিটি বাক্যের সত্যতা মূল্যায়ন করুন এবং সেই অনুসারে একটি ঘরে দাগ দিয়ে তা উল্লেখ করুন। ০ মানে কখনই সত্য না আর ৬ মানে সব সময় সত্য।

১) আমার ব্যাধার মাত্রা যতই থাকুক না কেন, আমি জীবন-যাপন করে যাচ্ছি

(দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

২) আমার বহুদিনের ব্যাধা থাকা সত্যেও আমি জীবন ভালো যাচ্ছে (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৩) ব্যাধা অনুভব করাটাই স্বাভাবিক (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৪) আমার ব্যাধা নিয়ন্ত্রণের জন্য আমি আনন্দের সাথে আমার জীবনের মূল্যবান কিছু জিনিস ছুঁড়বানী করতে রাজী আছি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৫) আমার জীবন ভালোভাবে যাপন করার জন্যে আমার ব্যাধা নিয়ন্ত্রণ করা জরুরী নয়

(দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৬) আমার বহুদিনের ব্যাধা থাকা সত্যেও আমি সাধারণ জীবন যাপন করছি, যদিও কিছু পরিবর্তন ঘটেছে (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

অধ্যায় ৫ - আয়ত্ত করা...

৭) আমার ব্যাথা নিয়ন্ত্রণের জন্য মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৮) আমি বিভিন্ন কাজের সময়ে ব্যাথা অনুভব করি (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

৯) আমার বহুদিনের ব্যাথা থাকা সত্যেও আমি পরিপূর্ণভাবে জীবন-যাপন করছি

(দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১০) আমার জীবনের অন্য লক্ষ্যের তুলনায় ব্যাথা নিয়ন্ত্রণ করা খুব জরুরি নয়

(দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১১) আমার জীবনে কিছু গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপের আগে ব্যাথা সতর্ক চিন্তা ও অনুভূতি বদলাতে হবে

(দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১২) আমার ব্যাথা থাকা সত্যেও আমি একটি নির্দিষ্ট ধারায় জীবন যাপন করছি

(দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

অধ্যায় ৫ - আয়ত্ত করা...

১৩) আমি কোন কিছু করার সময় আমার ব্যাথা নিয়ন্ত্রণে রাখার ব্যাপারে প্রাধান্য সেই

(দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১৪) কোন গুরুত্বপূর্ণ পরিকল্পনা করার আগে আমার ব্যাথা নিয়ন্ত্রণ করা অবশ্যক

(দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১৫) আমার ব্যাথা বেড়ে গেলেও আমি আমার দায়িত্ব পালন করতে পারি

(দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১৬) আমার ব্যাথা নিয়ে খারাপ চিন্তা বদলাতে পারলে আমার নিজের জীবনের উপর ভালো নিয়ন্ত্রণ থাকবে

(দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১৭) আমার ব্যাথা বেড়ে যাবে সেই ভেবে আমি কিছু পরিস্থিতি এড়িয়ে চলি

(দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

১৮) ব্যাথা নিয়ে আমার যত দুশ্চিন্তা ও ভয় আছে, তা আসলে সত্য

(দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

কখনই সত্য না

সব সময় সত্য

০

১

২

৩

৪

৫

৬

অধ্যায় ৬ - সামাজিক জীবন

নিচে কয়েকটি বাক্য আছে। প্রতিটি বাক্যের সাথে আপনি কতটা দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছেন বা একমত হচ্ছেন সেই অনুসারে একটি ঘরে দাগ দিয়ে তা উল্লেখ করুন।

| | |
|---|--|
| <p>১) আমি অনেক মজার কিছু করছি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)</p> <p>দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> <p>দৃঢ়ভাবে একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> | <p>২) বেশির ভাগ দিনেই আমি যে সকল জিনিস করে হুঁটি পাই তার মধ্য থেকে কিছু করছি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)</p> <p>দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> <p>দৃঢ়ভাবে একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <p>৩) আমার জীবনকে যতটুকু সম্ভব পরিপূর্ণ করার চেষ্টা করছি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)</p> <p>দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> <p>দৃঢ়ভাবে একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> | <p>৪) আপাতী কয়েক দিনের মধ্যে নিজের জন্য মজার কিছু করার পরিকল্পনা করছি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)</p> <p>দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> <p>দৃঢ়ভাবে একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> |
|--|--|

| |
|---|
| <p>৫) আমার মনে হয় আমি সক্রিয়ভাবে জীবনে জড়িত রয়েছি (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)</p> <p>দৃঢ়ভাবে বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>বিরোধ করছি <input type="checkbox"/></p> <p>একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> <p>দৃঢ়ভাবে একমত হচ্ছি <input type="checkbox"/></p> |
|---|

অধ্যায় ৭ - সার্বিক স্বাস্থ্য

এই প্রশ্নগুলো আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে আপনার মতামত জানতে চাইবে। এই তথ্য আপনার অনুভূতি ও আপনার সৈনিক কাজ-কর্ম কতটুকু করতে পারছেন তা বুঝতে সাহায্য করবে।

দয়া করে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দিন একটি দাগ দিয়ে। আপনি যদি কোন প্রশ্নের উত্তর সম্বন্ধে অনিশ্চিত থাকেন, তাহলে যতটুকু সম্ভব ভালোভাবে উত্তর দিবেন।

১) সব মিলিয়ে, আপনি কি বলবেন আপনার স্বাস্থ্য (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

| চমককার | খুব ভালো | ভালো | চুঁচু চুঁচু | খারাপ |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

২) এক বছর আগের তুলনায়, সব মিলিয়ে, আপনার বর্তমান সার্বিক স্বাস্থ্যের অবস্থা কেমন মনে হয় (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

| বেশ ভালো | একটু ভালো | প্রায় সমান | একটু খারাপ | বেশ খারাপ |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

নিচের জিনিসগুলো আপনি একটি গতানুগতিক দিনে হয় তো করেন। আপনার বর্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থা কি এই সব কর্মকান্ড সীমিত করছে? যদি তাই হয়, তাহলে কতটুকু?

৩ক) প্রবল কর্মকান্ড যেমন দৌড়াদৌড়ি, ভারি জিনিস বহন, তেজপূর্ণ খেলাধুলা
(দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

| | |
|--------------------|--------------------------|
| হ্যা, বেশ সীমিত | <input type="checkbox"/> |
| হ্যা, কিছুটা সীমিত | <input type="checkbox"/> |
| না, মোটেও সীমিত নই | <input type="checkbox"/> |

৩খ) পরিমিত কর্মকান্ড যেমন টেবিল সরানো, জ্যাকুস ক্লিনার ধাক্কা দেওয়া, চলাফেরা করা, হালকা খেলাধুলা করা
(দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

| | |
|--------------------|--------------------------|
| হ্যা, বেশ সীমিত | <input type="checkbox"/> |
| হ্যা, কিছুটা সীমিত | <input type="checkbox"/> |
| না, মোটেও সীমিত নই | <input type="checkbox"/> |

৩গ) বাজার হাট থেকে তুলে শাক-সবুজি বহন করে নিয়ে আসা (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

| | |
|--------------------|--------------------------|
| হ্যা, বেশ সীমিত | <input type="checkbox"/> |
| হ্যা, কিছুটা সীমিত | <input type="checkbox"/> |
| না, মোটেও সীমিত নই | <input type="checkbox"/> |

৩ঘ) কয়েক তলা সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠা
(দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)

| | |
|--------------------|--------------------------|
| হ্যা, বেশ সীমিত | <input type="checkbox"/> |
| হ্যা, কিছুটা সীমিত | <input type="checkbox"/> |
| না, মোটেও সীমিত নই | <input type="checkbox"/> |

Participant ID No.:.....

| | |
|--|--|
| ৩৬) এক তলা সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠা (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) | ৩৮) মাথা নোয়ালো, হাঁটু গেড়ে বসা বা ঝুকে পড়া (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) |
| হ্যা, বেশ সীমিত <input type="checkbox"/> | হ্যা, বেশ সীমিত <input type="checkbox"/> |
| হ্যা, কিছুটা সীমিত <input type="checkbox"/> | হ্যা, কিছুটা সীমিত <input type="checkbox"/> |
| না, মোটেও সীমিত নই <input type="checkbox"/> | না, মোটেও সীমিত নই <input type="checkbox"/> |
| ৩৭) এক মাইল থেকে বেশি ঘাটা (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) | ৩৯) কয়েক শত গজ ঘাটা (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) |
| হ্যা, বেশ সীমিত <input type="checkbox"/> | হ্যা, বেশ সীমিত <input type="checkbox"/> |
| হ্যা, কিছুটা সীমিত <input type="checkbox"/> | হ্যা, কিছুটা সীমিত <input type="checkbox"/> |
| না, মোটেও সীমিত নই <input type="checkbox"/> | না, মোটেও সীমিত নই <input type="checkbox"/> |
| ৩৮) এক শত গজ ঘাটা (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) | ৩৯) নিজেকে গোসল করালো বা কাপড় পড়ালো (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) |
| হ্যা, বেশ সীমিত <input type="checkbox"/> | হ্যা, বেশ সীমিত <input type="checkbox"/> |
| হ্যা, কিছুটা সীমিত <input type="checkbox"/> | হ্যা, কিছুটা সীমিত <input type="checkbox"/> |
| না, মোটেও সীমিত নই <input type="checkbox"/> | না, মোটেও সীমিত নই <input type="checkbox"/> |

বিগত ৪ সপ্তাহ ধরে, আপনার শারীরিক অবস্থার কারণে কাজ-কর্ম বা অন্য কর্মকাণ্ডের ক্ষেত্রে নিচে উল্লেখিত সমস্যাতলো হয়েছিলো কি?

| | |
|---|---|
| ৪ক) কাজ অথবা অন্য কর্মকাণ্ড কনিয়ে দেওয়া (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) | ৪খ) যতটুকু চেয়েছিলেন তার চেয়ে কম পরিমাণে কাজ বা অন্য কিছু সম্পন্ন করা (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) |
| সব সময় <input type="checkbox"/> | সব সময় <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় <input type="checkbox"/> | প্রায় সময় <input type="checkbox"/> |
| কিছু সময় <input type="checkbox"/> | কিছু সময় <input type="checkbox"/> |
| অল্প সময় <input type="checkbox"/> | অল্প সময় <input type="checkbox"/> |
| কোন সময় না <input type="checkbox"/> | কোন সময় না <input type="checkbox"/> |

Participant ID No.:.....

| | |
|--|--|
| ৪গ) কাজ বা অন্য কর্মকান্ড সীমিত করা (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) | ৪ঘ) কাজ-কর্ম করতে কষ্ট হয়েছে (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) |
| সব সময় <input type="checkbox"/> | সব সময় <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় <input type="checkbox"/> | প্রায় সময় <input type="checkbox"/> |
| কিছু সময় <input type="checkbox"/> | কিছু সময় <input type="checkbox"/> |
| অল্প সময় <input type="checkbox"/> | অল্প সময় <input type="checkbox"/> |
| কোন সময় না <input type="checkbox"/> | কোন সময় না <input type="checkbox"/> |

বিগত ৪ সপ্তাহ ধরে, আপনার আবেগ-অনুভূতি অবস্থার কারণে কাজ-কর্ম বা অন্য কর্মকান্ডের ক্ষেত্রে নিচে উল্লেখিত সমস্যাকলো হয়েছিলো কি (যেমন মানসিক চাপ বা মন-বিষণ্ণতা) ?

| | |
|--|--|
| ৫ক) কাজ অথবা অন্য কর্মকান্ড কমিয়ে দেওয়া (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) | ৫খ) যতটুকু চেয়েছিলেন তার চেয়ে কম পরিমাণে কাজ বা অন্য কিছু সম্পন্ন করা (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) |
| সব সময় <input type="checkbox"/> | সব সময় <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় <input type="checkbox"/> | প্রায় সময় <input type="checkbox"/> |
| কিছু সময় <input type="checkbox"/> | কিছু সময় <input type="checkbox"/> |
| অল্প সময় <input type="checkbox"/> | অল্প সময় <input type="checkbox"/> |
| কোন সময় না <input type="checkbox"/> | কোন সময় না <input type="checkbox"/> |

| |
|---|
| ৫খ) কাজ অথবা অন্য কর্মকান্ড আণের চেয়ে কম সতর্ক হয়ে করা (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন) |
| সব সময় <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় <input type="checkbox"/> |
| কিছু সময় <input type="checkbox"/> |
| অল্প সময় <input type="checkbox"/> |
| কোন সময় না <input type="checkbox"/> |

৬) বিগত ৪ সপ্তাহ ধরে আপনার সাধারণ সামাজিক কর্মকাণ্ডের ক্ষেত্রে আপনার সার্বিক বাহ্য বা আবেগ-অনুভূতি জনিত সমস্যা কতটুকু বাধা হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলো? (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| একদমই না | সামান্য | মাঝারি | অনেক | প্রচণ্ড |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

৭) বিগত ৪ সপ্তাহ ধরে আপনি কতটুকু শারীরিক ব্যাধার জোগছেন? (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| একদমই না | খুব হালকা | হালকা | মাঝারি | প্রচণ্ড | খুব প্রচণ্ড |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

৮) বিগত ৪ সপ্তাহ ধরে আপনার ঘরের ও বাহিরের কাজের ক্ষেত্রে আপনার ব্যাধা কতখানি বাধা হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলো? (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| একদমই না | সামান্য | মাঝারি | অনেক | প্রচণ্ড |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে বিগত ৪ সপ্তাহ ধরে আপনার অনুভূতি ও আপনার অবস্থা সম্বন্ধে জানা হবে। প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর যথারিতি একটি ঘরে দাপ দিয়ে উল্লেখ করুন।

৯ক) আপনি কি প্রাণবন্ত অনুভব করেছিলেন?

(দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

| | |
|-------------|--------------------------|
| সব সময় | <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় | <input type="checkbox"/> |
| কিছু সময় | <input type="checkbox"/> |
| অল্প সময় | <input type="checkbox"/> |
| কোন সময় না | <input type="checkbox"/> |

৯খ) আপনি কি বেশি সন্ত্রস্ত বা নার্ভাস ছিলেন?

(দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

| | |
|-------------|--------------------------|
| সব সময় | <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় | <input type="checkbox"/> |
| কিছু সময় | <input type="checkbox"/> |
| অল্প সময় | <input type="checkbox"/> |
| কোন সময় না | <input type="checkbox"/> |

৯গ) আপনি কি এতটাই বিচলিত ছিলেন যে কোন কিছুতেই আপনার মন উৎকুর হওয়ার নয়? (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

| | |
|-------------|--------------------------|
| সব সময় | <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় | <input type="checkbox"/> |
| কিছু সময় | <input type="checkbox"/> |
| অল্প সময় | <input type="checkbox"/> |
| কোন সময় না | <input type="checkbox"/> |

৯ঘ) আপনি কি প্রশান্ত ও স্থির অনুভব করেছিলেন? (দয়া করে একটিতে দাপ (✓) দিন)

| | |
|-------------|--------------------------|
| সব সময় | <input type="checkbox"/> |
| প্রায় সময় | <input type="checkbox"/> |
| কিছু সময় | <input type="checkbox"/> |
| অল্প সময় | <input type="checkbox"/> |
| কোন সময় না | <input type="checkbox"/> |

| | |
|--|---|
| <p>৯৩) আপনার মধ্যে কি অক্লান্ত শ্রাণ শক্তি ছিলো ? (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)</p> <p>সব সময় <input type="checkbox"/></p> <p>প্রায় সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কিছু সময় <input type="checkbox"/></p> <p>অল্প সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কোন সময় না <input type="checkbox"/></p> | <p>৯৮) আপনার কি মন ভেঙে গিয়েছিলো বা মন বিষণ্ণ ছিলো? (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)</p> <p>সব সময় <input type="checkbox"/></p> <p>প্রায় সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কিছু সময় <input type="checkbox"/></p> <p>অল্প সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কোন সময় না <input type="checkbox"/></p> |
| <p>৯৬) আপনার কি মনে হচ্ছিলো যে আপনার শরীরে আর শক্তি নেই ? (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)</p> <p>সব সময় <input type="checkbox"/></p> <p>প্রায় সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কিছু সময় <input type="checkbox"/></p> <p>অল্প সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কোন সময় না <input type="checkbox"/></p> | <p>৯৭) আপনি কি খুশি ছিলােন? (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)</p> <p>সব সময় <input type="checkbox"/></p> <p>প্রায় সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কিছু সময় <input type="checkbox"/></p> <p>অল্প সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কোন সময় না <input type="checkbox"/></p> |
| <p>৯৯) আপনার কি খুব ক্লান্ত লাগছিলো ? (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)</p> <p>সব সময় <input type="checkbox"/></p> <p>প্রায় সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কিছু সময় <input type="checkbox"/></p> <p>অল্প সময় <input type="checkbox"/></p> <p>কোন সময় না <input type="checkbox"/></p> | |

| | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <p>১০) বিগত ৪ সপ্তাহ ধরে, আপনার সাধারণ সামাজিক কর্মকাণ্ডের (পরিবার পরিজন ও বন্ধু-বান্ধবদের সাথে মিলা-মিশা) ক্ষেত্রে আপনার সার্বিক বাহ্য বা আবেগ-অনুভূতি জনিত সমস্যা কতটুকু সময় বাধা হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলো ? (দয়া করে একটিতে দাগ (-) দিন)</p> | | | | |
| সব সময় | প্রায় সময় | কিছু সময় | অল্প সময় | কোন সময় না |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Participant ID No.:.....

নিচের বাক্যগুলো আপনার ক্ষেত্রে কতটুকু সত্য বা মিথ্যা ?

| | |
|--|---|
| ১১ক) অন্য মানুষের তুলনায় আমি সহজে অসুস্থ হয়ে পড়ি (দয়া করে একটিতে দাপ (-) দিন) | ১১খ) অন্য সবার মত আমিও সুস্থ (দয়া করে একটিতে দাপ (-) দিন) |
| একদম সত্য <input type="checkbox"/> | একদম সত্য <input type="checkbox"/> |
| অনেকটা সত্য <input type="checkbox"/> | অনেকটা সত্য <input type="checkbox"/> |
| জানি না <input type="checkbox"/> | জানি না <input type="checkbox"/> |
| অনেকটা মিথ্যা <input type="checkbox"/> | অনেকটা মিথ্যা <input type="checkbox"/> |
| একদম মিথ্যা <input type="checkbox"/> | একদম মিথ্যা <input type="checkbox"/> |
| ১১গ) আমার বাহ্য আরো খারাপ হবে (দয়া করে একটিতে দাপ (-) দিন) | ১১ঘ) আমার বাহ্য চমৎকার (দয়া করে একটিতে দাপ (-) দিন) |
| একদম সত্য <input type="checkbox"/> | একদম সত্য <input type="checkbox"/> |
| অনেকটা সত্য <input type="checkbox"/> | অনেকটা সত্য <input type="checkbox"/> |
| জানি না <input type="checkbox"/> | জানি না <input type="checkbox"/> |
| অনেকটা মিথ্যা <input type="checkbox"/> | অনেকটা মিথ্যা <input type="checkbox"/> |
| একদম মিথ্যা <input type="checkbox"/> | একদম মিথ্যা <input type="checkbox"/> |

Participant ID No.:.....

অধ্যায় ৮ - আরো কিছু তথ্য

১) জন্ম তারিখ

২) লিঙ্গ (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

পুরুষ নারী

৩) থাকার ব্যবস্থা (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

এক এক নই

৪) আপনার ইংরেজী ভাষার উপর দক্ষতা কেমন? (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

সাক্ষী

ভালো

মুঠা-মুঠি

খারাপ

5. What is your ethnic group? (please choose one section from A to E then tick one box to best describe your ethnic group or background)

A. White

Please tick (✓) one

British

Irish

Any other white background (write below)

B. Black or Black British

Please tick (✓) one

Caribbean

African

Any other black background (write below)

C. Asian or Asian British

Please tick (✓) one

Indian

Pakistani

Bangladeshi

Any other Asian background (write below)

D. Mixed

Please tick (✓) one

White & Black Caribbean

White & Black African

White & Asian

Any other mixed background (write below)

E. Other ethnic group Please tick (✓) one

Chinese

Arab

Other ethnic group (write below)

অধ্যায় ৮ - আরো কিছু তথ্য...

৬) আপনার ক্ষেত্রে কোনটি প্রযোজ্য (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

কর্মরত (ফুল-টাইম বা পার্ট-টাইম, চাকুরি অথবা স্বকস্যা)

বর্তমানে কাজে নেই কিন্তু কাজ খোঁজছি

স্কুল, কলেজ অথবা ইউনিভার্সিটিতে ফুল-টাইম পড়ছি

দীর্ঘদিনের অসুস্থতার কারণে কাজ করতে পারছিলা

নিজের ঘর-সংসার দেখাশোনা করছি

কর্মরত জীবন থেকে অবসর নিয়েছি

অন্য কিছু (দয়া করে নিচে লিখুন)

৭) আপনি ফুল-টাইম পড়ালেখা (যেমন স্কুল, কলেজ বা ইউনিভার্সিটি) যখন ছাড়েন, তখন আপনার বয়স কত ছিলো? (দয়া করে একটিতে দাগ (✓) দিন)

আমি কোন পড়ালেখা করি নাই

১২ বছর বা তার চেয়ে কম বয়স পর্যন্ত

১৩ থেকে ১৬ বছর বয়স পর্যন্ত

১৭ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত

২০ বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়স পর্যন্ত

আমি এখনো পুরোনামে পড়ালেখা করছি

অন্য কিছু (দয়া করে নিচে লিখুন)

প্রশ্নমালা পূরণ করার জন্য ধন্যবাদ

দয়া করে সাথে দেওয়া ফ্রী-পোস্ট খামে ভরে নিরীক্ষক দলের কাছে, অথবা নিজের ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন

FREEPOST, CENTRE FOR HEALTH SCIENCES, COPERS STUDY (Dr D.
Carnes Rm 1.08).