

Nepali version of the Hospital Anxiety Depression Scale (HADS-Nepali)

A₁- म आफूलाई तनावमा पाउँछु:

३. प्रायःजसो
२. धेरै पटक
१. समय समयमा
०. कहिल्यै पनि हुन्न

D₁- म अबै पनि आफूलाई मन पर्ने चीजमा खुशी पाउँछु:

०. पक्कै पनि धेरैपटक
१. त्यति धेरै होइन
२. अलि अलि
३. कहिल्यै पनि हुन्न/बिरलै

A₂- म केही डरलाग्दो घटना घट्ला कि भनेर डराउँछु:

३. एकदमै नराम्रो सँग
२. हो, तर त्यति नराम्रोसँग होइन
१. अलि अलि तर त्यति चिन्तित गराउँदैन
०. पटककै लाग्दैन

D₂- म कुनै पनि कुराको रमाइलो पक्षलाई देखेर हाँस्न सक्छु:

०. पहिले जति नै
१. अहिले त्यति धेरै होइन
२. पक्कै तर पहिले जस्तो होइन
३. हुँदै हुन्न

A₃- चिन्ताजनक विचारहरु मेरो दिमागमा आउँछन्:

३. अत्यधिक मात्रामा
२. धेरैजसो
१. कहिलेकाहीं तर त्यति धेरै आउँदैन
०. बिरलै

D₃- म आफूलाई सन्तुष्ट अनुभव गरिरहेको छु:

३. कहिल्यै पनि हुन्न
२. प्रायः हुन्न
१. कहिलेकाहीं
०. धेरैजसो समय

A₄- म हुक्क एवं निश्चिन्त बस्न सक्छु:

०. पक्कै पनि/अवश्य
१. प्रायःजसो
२. कहिलेकाहीं
३. हुँदै हुन्न

D₄- म शिथिल भएको महसुस गर्दछु:

३. प्रायः सधैंजसो समय
२. बारम्बार
१. कहिलेकाहीं
०. कहिल्यै पनि हुन्न

A₅- म डर लागेजस्तो भएर मन सिरिङ्ग गरिरहेको अनुभव गर्दछु:

०. कहिल्यै पनि होइन
१. कहिलेकाहीं
२. अत्यधिक मात्रामा
३. सधैंजसो

D₅- मेरो आफ्नो रंगरूपमा रुचि घटिरहेको छ:

३. अवश्य नै
२. जति लिनुपर्ने हो त्यति लिन
१. त्यति रुचि नदिन सक्छु
०. पहिले जस्तै चासो राख्छु

A₆- म सधैं छटपटी/अशान्त जस्तो अनुभव गर्दछु:

३. वास्तवमा धेरै नै
२. अलि बढी
१. त्यति बढी होइन
०. हुँदै होइन

D₆- म जहिले पनि रमाइलो गर्न मनोरञ्जनको प्रतीक्षामा हुन्छु:

०. पहिले जस्तो नै
१. पहिले भन्दा अलि कम
२. पक्कै पनि पहिले भन्दा थोरै
३. कहिल्यै पनि होइन

A₇- म कहिलेकाहीं एकदमै अत्तालिन्छु:

३. वास्तवमा धेरै नै
२. प्रायः जसो
१. त्यति धेरै होइन
०. हुँदै होइन

D₇- म गफगाफ, रेडियो, किताब, टि.भी, भिडियोजस्ता कार्यक्रममा रमाउँछु:

०. प्रायः
१. कहिलेकाहीं
२. त्यति धेरै होइन
३. बिरलै