

The Hopkins Symptom Checklist 25

Not at all (हुदै भएन) A little (कहिलेकाही भयो) Quite a bit (अकसर भयो) Extremely (एकदमै धेरै भयो)

	1	2	3	4
I.				
१. विनाकारण एक्कासी डर लाग्नेभयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Suddenly scared for no reason)				
२. त्यत्तिकै आँनो मन डराएको सोचाई आयो कि आएन? कत्तिको आयो ? (Feeling fearful)				
३. चक्कर लाग्ने, भाउन्न हुने वा कमजोरी महशुस भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Faintness, dizziness or weakness)				
४. मन आत्तिने, नर्भस हुने भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Nervousness of shakiness inside)				
५. मुटु हल्लिने (छिटो छिटो ढुकढुक गर्ने) समस्या भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Heart pounding or racing)				
६. हातखुट्टा वा पुरै शरीर काम्ने भयो कि भएन? कत्तिको भयो ? (Trembling)				
७. टेन्स वा तनावग्रस्त भएको अनुभव भयो कि भएन? कत्तिको भयो ? (Feeling tense of keyed up)				
८. टाउको दुख्यो कि दुखेन? कत्तिको दुख्यो ? (Headaches)				
९. डरले एकदमै र भ्वाट्टै आत्तिने भयो कि भएन, कत्तिको भयो ? (Spells of terror or panic)				
१०. चुपचाप लागेर शान्तसंग बस्न नसक्ने गरी छट्पटी भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Feeling restless and can't sit still)				
II				
११. कमजोरी भएको वा शक्ति नभएको अनुभव भयो कि भएन, कत्तिको भयो ? (Feeling low in energy, slowed down)				

Not at all (हुदैं भएन) 1
 A little (कहिलेकाही भो) 2
 Quite a bit (अकसर भो) 3
 Extremely (एकदमै धेरै भो) 4

	1	2	3	4
१२. जे काम बिग्रेपनि आंनै गल्लिले बिग्रेको भन्ठान्नु भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Blaming yourself for things)				
१३. जतिबेला पनि सजिलै रुनमन लाग्ने भयो की भएन? कत्तिको भयो ? (Crying easily)				
१४. श्रीमान/श्रीमतीसंग सुत्ने इच्छा, संसर्ग राख्ने इच्छा हराउने वा पहिलाको जस्तो रमाइलो नहुने भयो कि भएन? कत्तिको भयो ? (Loss of sexual interest or pleasure)				
१५. खान मन नलाग्ने भयो की भएन, कत्तिको भयो ? (Poor appetite)				
१६. निदाउन गाह्रो हुने वा निन्द्रामा बिउभी रहने भयो की भएन ? कत्तिको भयो ? (Difficulty falling asleep, staying asleep)				
१७. अब म केही गर्न सकिदैन, अब मेरो हालत के होला जस्तो सोचाई आयो की आएन? कत्तिको आयो ? (Feeling helpless about the future)				
१८. मन उदास वा खिन्न भयो की भएन? कत्तिको भयो ? (Feeling blue)				
१९. आंनो भन्ने कोहीपनि छैन भनि एकलोपनको महशुस भयो की भएन, कत्तिको भयो ? (Feeling lonely)				
२०. आत्महत्यागर्ने, मरं मरं लाग्ने सोचाई आयो की आएन, कत्तिको आयो ? (Thoughts of ending your life)				
२१. केही कुरामा ंसेको जस्तो सोचाइ आयो की आएन, कत्तिको आयो ? (Feeling of being trapped or caught)				
२२. कुनै काम वा कुनै कराको वारेमा ज्यादा सुर्ता लाग्यो की लागेन, कत्तिको लाग्यो ? (Worrying too much about things)				
२३. काम कुरै गर्न मन नलाग्ने भयो की भएन, कत्तिको भयो ? (Feeling no interest in things)				
२४. कुनै कामकाज गर्दा धेरै मिहिनेत गर्न परेको वा गाह्रो भएको अनुभव भयो की भएन ? कत्तिको भयो? (Feeling everything is an effort)				
२५. आंलाई काम नलाग्ने, बेकारको मान्छे ठान्नु भयो की भएन ? कत्तिको ठान्नु भयो?				

(Feeling of worthlessness)				
----------------------------	--	--	--	--