

ભય અવગણનાની ઘટકોનું માપદંડ

નામ : _____ ઓળખ : _____ તારીખ : / /

સૂચનાઓ : લોકો અલગ અલગ રીતે પીડાનો પ્રતિસાદ આપે છે. અમે જાણવા ઇચ્છીએ છીએ કે તમે તમારી પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિને કેવી રીતે વિચારો છો, અને મહેસૂસ કરો છો તથા તે તમારી પ્રવૃત્તિના સ્તરને કેવી રીતે અસર કરે છે. મહેરબાની કરીને તમે તમારું ગયું અઠવાડિયું કેવું રહ્યું એ વિષે વિચારો અને નીચે આપેલા સવાલોના જવાબ આપવા માટે "0" થી "5" વચ્ચેના કોઈપણ એક સંખ્યા ફરતે વર્તુળ કરો.

5 = સંપૂર્ણપણે સહમત
4 = મોટે ભાગે સહમત
3 = સહેજ સહમત
2 = સહેજ અસહમત
1 = મોટે ભાગે અસહમત
0 = સંપૂર્ણપણે અસહમત

ગયા અઠવાડિયે, તમે તમારી પીડાદાયક તબીબી પરિસ્થિતિ વિશે આ નિવેદનો સાથે કેટલા સહમત છો ?

	સંપૂર્ણપણે સહમત	મોટે ભાગે સહમત	સહેજ સહમત	સહેજ અસહમત	મોટે ભાગે અસહમત	સંપૂર્ણ અસહમત
૧) હું પ્રવૃત્તિઓ અને હલનચલનને ટાળવાનો પ્રયાસ કરું છું. જે મારી પીડાને વધુ ખરાબ બનાવે છે5	5	4	3	2	1	0
૨) હું મારી પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિ વિશે ચિંતા કરું છું5	5	4	3	2	1	0
૩) મારું માનવું છે કે મારો દુઃખાવો વધ્યા જ કરશે, ત્યાં સુધી હું બિલકુલ કામ નહીં કરી શકીશ5	5	4	3	2	1	0
૪) હું ગભરાઈ જાઉં છું જ્યારે હું મારી પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિ વિશે વિચારું છું.....5	5	4	3	2	1	0
૫) હું અમુક પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો પ્રયાસ નથી કરતો કારણ કે મને ડર છે કે હું મારી જાતને ઈજા (અથવા ફરીથી ઈજા) પહોંચાડીશ5	5	4	3	2	1	0
૬) જ્યારે મારો દુઃખાવો ખરેખર ખરાબ હોય છે, ત્યારે મારામાં અન્ય લક્ષણો જેમ કે ઉબકા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, હૃદયનાં ઘબકારા વધવા, ઘુજારી અને/અથવા ચક્કર આવે છે.....5	5	4	3	2	1	0
૭) તે અયોગ્ય છે કે મારે મારી પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિ સાથે જીવવું પડે છે5	5	4	3	2	1	0
૮) મારી પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિ મને મારા બાકીના જીવન માટે ભવિષ્યની ઈજાઓ (અથવા ફરીથી ઈજાઓ) માટે જોખમમાં મૂકે છે.....5	5	4	3	2	1	0

ચાલુ રાખો...

ગયા અઠવાડિયે, તમે તમારી પીડાદાયક તબીબી પરિસ્થિતિ વિશે આ નિવેદનો સાથે કેટલા સહમત છો ?

	સંપૂર્ણપણે સહમત	મોટે ભાગે સહમત	સહેજ સહમત	સહેબ અસહમત	મોટે ભાગે અસહમત	સંપૂર્ણ અસહમત
૯) મારી પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિને કારણે મારું જીવન ક્યારેય એક જ જેવું નહીં રહેશે.....5	4	3	2	1	0	
૧૦) મારા દુઃખાવા પર મારું કોઈ નિયંત્રણ નથી5	4	3	2	1	0	
૧૧) હું અમુક પ્રવૃત્તિઓ અને હલનચલનને પ્રયાસ કરતો નથી કારણ કે મને ભય છે કે મારો દુઃખાવો વધશે.....5	4	3	2	1	0	
૧૨) તે કોઈ બીજાનો દોષ છે કે હું આ પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિમાં છું5	4	3	2	1	0	
૧૩) મારી તબીબી સ્થિતિનો દુઃખાવો એ એક ચેતવણી સૂચક છે કે મારી સાથે કંઈક જોખમી રીતે ખોટું છે.....5	4	3	2	1	0	
૧૪) કોઈપણ સમજતું નથી કે મારી પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિ કેટલી ગંભીર છે5	4	3	2	1	0	

આ નિવેદનો સાથેની નીચેની બધી બાબતો શરૂ કરો :
ગયા અઠવાડિયામાં, મારી પીડાદાયક તબીબી સ્થિતિને લીધે મેં નીચેની બાબતોને અવગણી છે....

	સંપૂર્ણપણે સહમત	મોટે ભાગે સહમત	સહેજ સહમત	સહેબ અસહમત	મોટે ભાગે અસહમત	સંપૂર્ણ અસહમત
૧૫) ...સખત પ્રવૃત્તિઓ (જેમ કે ભારે યાર્ડ કામ કરવું અથવા ભારે ફિઝિકલ ખસેડવું)5	4	3	2	1	0	
૧૬)મધ્યમ પ્રવૃત્તિઓ (જેમ કે સાંજની રસોઈ કરવી અથવા ઘર સફાઈ કરવી)5	4	3	2	1	0	
૧૭) ...હળવી પ્રવૃત્તિઓ (જેમ કે ફિલ્મ જોવા જવું અથવા બહાર જમવા જવું)5	4	3	2	1	0	
૧૮) ... મારા ઘરની અને/અથવા કામ પરની સંપૂર્ણ ફરજો અને કાર્યો.....5	4	3	2	1	0	
૧૯) ...મનોરંજન અને/અથવા કસરત (વસ્તુઓ જે હું મારા મજા અને સારા સ્વાસ્થ્ય માટે કરું છું.)5	4	3	2	1	0	
૨૦) ...પ્રવૃત્તિઓ જ્યાં મને મારી પીડાદાયક શરીરનાં ભાગોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે5	4	3	2	1	0	

કુલ આંક.....