

सेन्ट्रल सेन्सीटाइजेसन इनभेनटोरी (भाग - क)

कृपया हरेक वाक्यको दायोँतिर रहेको उचित उत्तरमा (√)चिन्ह लगाउनुहोस् ।

| | कहिले पनि हुन्न | बिरलै | कहिले काहिँ | धेरै जसो | सधैँ |
|--|-----------------|-------|-------------|----------|------|
| १. जब म सुतेर उठ्छु, म थकित र ताजगी नभएको महशुस गर्दछु । | | | | | |
| २. म मेरो मांसपेशी कक्रक्क परेको र दुखेको महशुस गर्छु । | | | | | |
| ३. मलाई तनाबको दौरा पर्छ । | | | | | |
| ४. म आफ्नो दारा किट्छु अथवा कस्छु । | | | | | |
| ५. मलाई पखाला र / वा कब्जियतको समस्या छ । | | | | | |
| ६. मलाई मेरो दैनिक कार्य गर्न मद्दत चाहिन्छ । | | | | | |
| ७. तेजिलो प्रकाशप्रति म संवेदनशील छु । | | | | | |
| ८. जब म शारीरिक रुपले सक्रिय हुन्छु, म धेरै सजिलै थाक्छु । | | | | | |
| ९. म मेरो पुरै शरीरमा दुखाई महशुस गर्छु । | | | | | |
| १०. मलाई टाउको दुख्ने समस्याहरु छ । | | | | | |
| ११. जब म पिसाब फेर्छु, मेरो मुत्रथैलीमा असजिलो अथवा पोलेको महशुस गर्छु । | | | | | |
| १२. म राम्रोसँग सुत्दिनँ । | | | | | |
| १३. मलाई एकाग्रता (ध्यान) पुर्याउन गाह्रो छ । | | | | | |
| १४. मलाई छालाको समस्या छ, जस्तै फुस्रोपन, चिलाउने अथवा रातो (डाबर) हुने । | | | | | |
| १५. तनाबले मेरो शारीरिक लक्षणहरु बढ्छ । | | | | | |
| १६. म दुःखी वा उदास महशुस गर्छु । | | | | | |
| १७. मेरो शारीरिक उर्जामा कमि छ । | | | | | |
| १८. मेरो गर्दन र काँधका मांसपेशीमा कडापन छ । | | | | | |
| १९. मेरो बंगाराको जोर्नी तथा मांसपेशीमा दुखाई छ । | | | | | |
| २०. केहि गन्धहरु जस्तै अत्तरले मलाई रिगटा र वाकवाकि महशुस गराउँछ । | | | | | |
| २१. मलाई बारम्बार पिसाब फेर्नु पर्छ । | | | | | |
| २२. जब म राति निदाउन कोशिस गर्छु, मेरो खुट्टाहरुमा असहज र बेचैनी महशुस गर्छु । | | | | | |
| २३. मलाई कुराहरु सम्झिन गाह्रो हुन्छ । | | | | | |
| २४. बाल्य अवस्थामा मैले (मानसिक वा शारिरीक) चोट भोगेको छु । | | | | | |
| २५. मेरो दुई कट्टीको बीचको भागमा (अथवा गुप्ताङ्गमा) दुखाई छ । | | | | | |
| | | | | | |
| जम्मा अंक | | | | | |

The Nepali translation of the Central Sensitization Inventory (CSI)

Available from Sharma S, Jha J, Pathak P, Neblett R. Translation, cross-cultural adaptation, and measurement properties of the Nepali version of the Central Sensitization Inventory (CSI). 2020. BMC Neurology. <https://doi.org/10.1186/s12883-020-01867-1>

सेन्ट्रल सेन्सीटाइजेसन इनभेनटोरी (भाग - ख)

नाम: _____

मिति: _____

के तपाईंलाई तपाईंको डाक्टरले तल मध्यको कुनै समस्या रहेको भनेर औंल्याउनु भएको छ? कृपया हरेक स्वास्थ्य समस्याको दायौंतिर रहेको उचित उत्तरमा (✓)चिन्ह लगाउनुहोस् र समस्याको निदान भएको वर्ष पनि लेख्नुहोस् ।

| | स्वास्थ्य समस्याहरू | छैन | छ | पत्ता लागेको मिति लेख्नुहोस् |
|----|--|-----|---|------------------------------|
| १ | रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोम | | | |
| २ | क्रोनिक फटिग सिन्ड्रोम | | | |
| ३ | फाइब्रोमायाल्जिया | | | |
| ४ | टेम्पोरोम्यान्डिबुलर जोइन्ट डिसअर्डर | | | |
| ५ | माइग्रेन वा टेन्सन हेडएक (टाउको दुख्ने समस्या) | | | |
| ६ | इरिटेबल बावल सिन्ड्रोम | | | |
| ७ | मल्टिपल केमिकल सेन्सिटिविटी | | | |
| ८ | गर्दनको चोट (जस्तै विप्ल्याश) | | | |
| ९ | एन्जाइटी वा प्यानिक अट्याक (चिन्ता वा तनावको दौरा) | | | |
| १० | डिप्रेसन (उदासिन्ता) | | | |

The Nepali translation of the Central Sensitization Inventory (CSI)

Available from Sharma S, Jha J, Pathak P, Neblett R. Translation, cross-cultural adaptation, and measurement properties of the Nepali version of the Central Sensitization Inventory (CSI). 2020. BMC Neurology. <https://doi.org/10.1186/s12883-020-01867-1>