

چار اطرافى علامتى سوالنامہ

مندرجہ ذیل مختلف شکایات اور علامات کے بارے میں سوالات کی ایک فہرست ہے جو شاید آپ میں ہوں۔ ہر سوال آپ کے گزشتہ ہفتے (گزشتہ 7 دنوں میں، بشمول آج) میں شکایات اور علامات سے متعلق ہے۔ آپ کے پاس پہلے کی شکایتیں، لیکن پچھلے ہفتے کے عرصے تک نہیں تھیں، شمار نہ کریں۔
برائے مہربانی بتائیے کہ آپ نے غور کیا ہے کہ ان میں سے ہر شکایت کس حد تک کم از کم گزشتہ ہفتے سے آپ میں پائی گئی ہیں۔ ہر بیان کے سامنے سب سے مناسب جواب پہ (X) انتخاب کریں۔

نمبر شمار	پچھلے ہفتے کے دوران، آپ اس سے متاثر ہوئے:	نہیں	کبھی کبھی	باقا عدہ	اکثر	زیادہ تر
1	چکر آنا، سر میں ہلکا درد ہونا؟					
2	پٹھوں میں درد؟					
3	بے ہوش ہونا؟					
4	گردن میں درد؟					
5	کمر کا درد؟					
6	زیادہ پسینہ آنا؟					
7	دل کی دھڑکن تیز ہونا؟					
8	سر درد؟					
9	پیٹ پھو لانا؟					
10	دھندلی نظر یا آنکھوں کے سامنے تارے آنا؟					
11	سانس لینے میں تکلیف؟					
12	پیٹ خراب ہونا یا دل خراب ہونا؟					
	کیا پچھلے ہفتے میں آپ کو یہ تکلیف ہوئی	نہیں	کبھی کبھی	باقا عدہ	اکثر	زیادہ تر
13	پیٹ میں درد یا پیٹ کے حصے میں درد؟					
14	انگلیوں میں جھر جھری یا بے چینی؟					
15	سینے میں پریشر یا جکرن؟					
16	سینے میں درد؟					
17	افسردہ دل یا اداس؟					
18	ایک دم بغیر وجہ ڈر جانا؟					
19	پریشانی؟					
20	سونے میں خلل؟					
21	غیر واضح ڈر کا احساس؟					
22	توانائی میں کمی یا کمزوری؟					
23	دوسرے لوگوں سے ملتے ہوئے کانپنا؟					
24	فکر، خوف و ہراس؟					
	پچھلے ہفتے میں آپ کو یہ احساس ہوا	نہیں	کبھی کبھی	باقا عدہ	اکثر	زیادہ تر
25	تناؤ، ٹینشن؟					
26	جلدی غصہ آنا؟					
27	ڈر جانا؟					

زیادہ تر	اکثر	باقا عدہ	کبھی کبھی	نہیں	کیا پچھلے ہفتے آپ نے ایسا محسوس کیا	
					ہر چیز بے مقصد ہے؟	28
					آپ نے جتنا کر لیا کا فی ہے اور کچھ نہیں کر سکتے؟	29
					زندگی بے مقصد ہے؟	30
					ابھی آپ کولوگوں میں اور زندگی میں کوئی دلچسپی نہیں؟	31
					آپ اور کچھ برداشت نہیں کر سکتے؟	32
					اچھا ہو تا اگر آپ مر جاتے؟	33
					ابھی آپ کسی اور چیز سے لطف اندوز نہیں ہو سکتے؟	34
					اس حالت سے نکلنا ناممکن ہے؟	35
					آپ اور برداشت نہیں کر سکتے؟	36
زیادہ تر	اکثر	باقا عدہ	کبھی کبھی	نہیں	کیا پچھلے ہفتے میں	
					اور کچھ کرنے کو دل نہیں چاہتا؟	37
					صاف طور پر سوچنا مشکل ہے؟	38
					سونا مشکل ہے؟	39
					گھر سے اکیلے باہر نکلنے سے خوف آتا ہے؟	40
					آپ آسانی سے جذباتی ہو گئے؟	41
					پچھلے ہفتے میں	
					آپ آسانی سے خوف زدہ ہو گئے اگرچہ خوفزدہ ہونے کی کوئی وجہ نہ تھی؟	42
					آپ بس، کار، گاڑی، ٹیکسی میں سفر کرنے سے ڈرتے ہیں؟	43
					لوگوں کے ساتھ ہونے سے آپ پرشانی محسوس کرتے ہیں؟	44
					کیا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ آپ کو خطرناک خطرے سے دھمکی دی جا رہی ہے؟	45
					کیا آپ نے خوابش محسوس کی، کہ کاش میں مر جاتا؟	46
					کبھی آپ نے بڑی تعداد میں تصویریں دیکھیں یا واقعات دیکھیں جن سے آپ کو خوف محسوس ہو؟	47
					کبھی آپ نے بڑی کوشش کی کہ آپ ایسے خیالات جن سے آپ کو پرشانی ہوتی ہے ایک طرف رکھ دیں؟	48
					کبھی مخصوص جگہوں پر جانے سے گھبراتے ہیں؟	49
					کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا ہوا کہ کوئی کام کرنے سے پہلے وہ کام کئی بار دہرانا پڑا؟	50

4DSQ scoring form

'no' = score 0

'sometimes' = score 1

'regularly' or more often = score 2

17		28		18		1	
19		30		21		2	
20		33		23		3	
22		34		24		4	
25		35		27		5	
26		46		40		6	
29				42		7	
31				43		8	
32				44		9	
36				45		10	
37				49		11	
38				50		12	
39						13	
41						14	
47						15	
48						16	
Distress		Depression		Anxiety		Somatisation	

Interpretation:

moderately elevated:	> 8*	> 0*	> 3	> 10
strongly elevated:	> 19*	> 3*	> 9	> 20

* cut-off points are adjusted to compensate for differential item functioning

The 4DSQ is copyright protected work. The copyright owner is Dr. B. Terluin. The 4DSQ is free for non-commercial use as in (mental) health care and scientific research. Commercial use of the 4DSQ requires a licence agreement. More information, translations and literature references can be found at www.emgo.nl/researchtools/4dsq.asp.

Validation status of the Urdu translation of the 4DSQ

Validated in a non-clinical sample.

Unpublished report is posted on www.4DSQ.eu.

January 10, 2015