

چار اطرافی علاماتی 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 بفتے (گزشتہ 7 دنوں میں، بشمول آج) میں شکایات اور علامات سے متعلق ہے۔ آپ کے پاس پہلے کی شکایتیں، لیکن پچھلے بفتے کے عرصے تک نہیں تھیں، شمار نہ کریں۔
برائے مہر بانی بتائیے کہ آپ نے غور کیا ہے کہ ان میں سے بر شکایت کس حد تک کم از کم گزشتہ بفتے سے آپ میں پائی گئی ہیں۔ بر بیان کے سامنے سب سے مناسب جواب پر (X) انتخاب کریں۔

| نمبر شمارہ | بجھلے بفتے کے دوران، آپ اس سے متاثر ہوئے: | نہیں | کبھی کبھی | باقاعدہ | اکثر | زیادہ تر |
|------------|---|------|-----------|---------|------|----------|
| 1 | چکر آنا، سر میں بلکا 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 تز ہونا؟ | | | | | |
| 8 | سر درد؟ | | | | | |
| 9 | پیٹ پھو لانا؟ | | | | | |
| 10 | دھند لی نظر یا آنکھوں کے سامنے تارے آنا؟ | | | | | |
| 11 | سانس لینے میں تکلیف؟ | | | | | |
| 12 | پیٹ خراب ہونایا دل خراب ہونا؟ | | | | | |
| 13 | کیا پچھلے بفتے میں آپ کو یہ تکلیف ہوئی | | | | | |
| 14 | انگلیوں میں جھر جھری یا بے چینی؟ | | | | | |
| 15 | سینے میں پریش یا جکر ن؟ | | | | | |
| 16 | سینے میں درد؟ | | | | | |
| 17 | افسردہ دل یا اداس؟ | | | | | |
| 18 | ایک دم بغیر وجہ ڈر جانا؟ | | | | | |
| 19 | پرشانی؟ | | | | | |
| 20 | سو نے 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 براس؟ | | | | | |
| 25 | تناؤ، ٹینشن؟ | | | | | |
| 26 | جلدی غصہ آنا؟ | | | | | |
| 27 | ڈر جانا؟ | | | | | |

| کیا پچھلے ہفتے آپ نے ایسا محسوس کیا | نہیں | کبھی کبھی | باقاعدہ | اکثر | زیادہ تر |
|---|------|-----------|---------|------|----------|
| بر چیز بے مقصد ہے؟ | | | | | 28 |
| آپ نے جتنا کر لیا کافی 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 ہوتا اگر آپ مر جاتے؟ | | | | | 33 |
| ابھی آپ کسی اور چیز سے لطف انداز نہیں ہو سکتے؟ | | | | | 34 |
| اس حالت سے نکلنا ناممکن ہے؟ | | | | | 35 |
| آپ اور برداشت نہیں کر سکتے؟ | | | | | 36 |
| کیا پچھلے ہفتے میں | نہیں | کبھی کبھی | باقاعدہ | اکثر | زیادہ تر |
| اور کچھ کرنے کو دل نہیں چاہتا؟ | | | | | 37 |
| صاف طور پر سوچنا مشکل ہے؟ | | | | | 38 |
| سوچنا 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 ڈرٹے 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 خوابیش محسوس کی، کہ کاش میں مر جاتا؟ | | | | | 46 |
| کبھی آپ نے بڑی تعداد میں تصویریں دیکھیں یا واقعہات 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 رکھے 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 دبرانा 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*

strongly elevated: > 19*

> 0*

> 3*

> 3

> 9

> 10

> 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