

BAI নাম:**তারিখ:**

নিচে দুশ্চিন্তার কিছু লক্ষণ তুলে ধরা হলো। তালিকার প্রত্যেকটি লেখা ভালোমতো পড়ুন এবং গত সপ্তাহে (আজকের দিনটি সহ) প্রত্যেকটি লক্ষণ আপনাকে কতোটা কষ্ট দিয়েছে সেটা চিহ্নিত করুন।

	মোটাই না	একটু (খুব বেশী কষ্ট হয়নি)	বেশী (কষ্টকর হলেও সহ্য করা গেছে)	খুব বেশী (সহ্য করা অসম্ভব হয়ে পড়েছিল)
১. অবশ বা ঝিনঝিন (Numbness or tingling)				
২. গরম বোধ করা (Feeling hot)				
৩. পায়ে শক্তি না পাওয়া (Wobbliness in legs)				
৪. রিল্যাক্স বা আরাম করতে না পারা (Unable to relax)				
৫. খারাপ কিছু ঘটতে পারে সবসময় সেই ভয় হয় (Fear of the worst happening)				
৬. মাথা ঘোরানো বা মাথা ফাকা ফাকা লাগা (Dizzy or lightheaded)				
৭. বুক ধড়ফড় করা বা দ্রুত চলা (Heart pounding or racing)				
৮. অস্থির বোধ করা (Unsteady)				
৯. ভীত বোধ করা (Terrified)				
১০. নার্ভাস বোধ করা (Nervous)				
১১. দম বন্ধ হয়ে আসা (Feelings of choking)				
১২. হাত কাপা (Hands trembling)				
১৩. কাপুনি (Shaky)				

THE PSYCHOLOGICAL CORPORATION ®
Harcourt Brace & Company

Copyright© 1990, 1987 Aaron T Beck
AI is a registered trademark of The Psychological Corporation

১৪. নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয় (Fear of losing control)				
১৫. শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া (Difficulty breathing)				
১৬. মারা যাওয়ার ভয় (Fear of dying)				
১৭. ভয় পাওয়া (Scared)				
১৮. বদহজম বা পেটের গোলমাল (Indigestion or discomfort in abdomen)				
১৯. জ্ঞান হারানো (Faint)				
২০. মুখ লাল হওয়া (Face flushed)				
২১. গরম না থাকা সত্ত্বেও ঘামতে থাকা (Sweating -not due to heat)				