

Cries – 13 Hindi version

Van Emmerik & Khubsing, 2016

तनावपूर्ण जीवन घटनाओं को जीने के बाद दिये गये कुछ लोगों की टिप्पणियाँ नीचे दी गयी हैं। इन टिप्पणियों को पिछले सात दिनों में आपने कितना अनुभव किया उसपर सही निशान लगायें। अगर आपने इन टिप्पणियों को अपने मन में अनुभव नहीं किया तो बिलकुल नहीं पर निशान लगायें।

क्र:	बयान	बिलकुल नहीं	शायद ही कभी	कभी-कभी	बारबार
1.	क्या आप न चाहते हुए भी उस घटना के बारे में सोचते हैं?				
2.	क्या आप उसे अपने दिमाग से हटाना चाहते हैं?				
3.	क्या आपको ध्यान देने और एकाग्र करने में मुश्किलता है?				
4.	क्या आप उस घटना के बारे में सोचने से भावुक हो जाते हैं?				
5.	क्या आप उस घटना के बाद आसानी से चौकते और घबरा जाते हैं?				
6.	क्या आप घटना को याद दिलाने वाले जगहों और परिस्थितियों से दूर रहते हैं?				
7.	क्या आप कोशिश करने हैं उस घटना के बारे में नहीं बात करने के लिए?				
8.	क्या उस घटने की तस्वीर आपके दिमाग में एकाएक आ जाते हैं?				
9.	क्या दूसरी चीजे आपको उस घटना की याद दिलाते हैं?				
10.	क्या आप कोशिश करते हैं उस घटना के बारे में नहीं सोचने के लिए?				
11.	क्या आप सहज ही चिढ़ जाते हैं?				
12.	जरूरत न होने पर भी क्या आप बेकार ही सतर्क और सजग हैं?				
13.	क्या आपको सोने की समस्या है?				