

चिंता आणि नैराश्याचे प्रमाण मोजण्याचा तक्ता

	होय, निश्चित	होय, कधीकधी	नाही, फारसे नाही	नाही, आजिबात नाही
१. मला अपरात्री जाग येते आणि नंतर नीट झोप लागत नाही.	३	२	१	०
२. कारण नसताना मला भीती वाटते आणि धडकी भरते.	३	२	१	०
३. मला दुःखी आणि खिन्न वाटते.	३	२	१	०
४. एकट्याने घराबाहेर पडल्यास मला अस्वस्थ (चिंतातुर) वाटते.	३	२	१	०
५. सर्व विषयांमधली माझी आस्था संपली आहे.	३	२	१	०
६. मला धडधडते किंवा पोटात अथवा छातीत फडफडते.	३	२	१	०
७. मला छान भूक लागते.	०	१	२	३
८. मला घाबरल्यासारखे वाटते.	३	२	१	०
९. आयुष्य जगण्यासारखे नाही असे मला वाटते.	३	२	१	०
१०. पूर्वी आवडणाऱ्या गोष्टींमधून मला अजूनही आनंद मिळतो.	०	१	२	३
११. मला अस्वस्थ वाटते आणि मी शांत राहू शकत नाही.	३	२	१	०
१२. माझी नेहमीपेक्षा जास्त चिडचिड होते (राग येतो).	३	२	१	०
१३. माझ्यात संथपणा (सुस्ती) आला असे मला वाटते.	३	२	१	०
१४. माझ्या मनाला सतत काळजी वाटते.	३	२	१	०

चिंता — २, ४, ६, ८, ११, १२, १४

नैराश्य — १, ३, ५, ७, ९, १०, १३

प्रतवारी — ० - ७ = आजार नाही

८-१० = आजार असण्याची / होण्याची शक्यता

११ + = आजार आहे