GAD-7

पिछले 2 सप्ताहों के दौरान, आप निम्नलिखित समस्याओं से कितनी बार परेशान हुए ? *(अपना उत्तर बताने के लिए "✓" का प्रयोग करें)*	**बिल्कुल नहीं**	**कई दिनों तक**	**आधे से ज्यादा दिनों तक**	**लगभग रोज़ाना**
1. बेचैनी, चिंता या तनाव महसूस करना	0	1	2	3
2. चिंता रोकने या नियंत्रित कर सकने में असफल रहना	0	1	2	3
3. विभिन्न चीज़ों के लिए बहुत ज्यादा चिंता करना	0	1	2	3
4. आराम करने मे परेशानी	0	1	2	3
5. इतनी ज्यादा बेचैनी, कि स्थिर बैठना मुश्किल हो जाता है	0	1	2	3
6. आसानी से चिढ़ना या खिजना	0	1	2	3
7. डर महसूस होना कि शायद कुछ बहुत बुरा हो सकता है	0	1	2	3

(*For office coding: Total Score T*____ = ____ + ____ + ____)

Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke और सहयोगियों द्वारा Pfizer Inc से शैक्षणिक अनुदान की मदद से विकसित। अनुवादन, प्रतिलिपी तैयार करने, प्रकाशित करने और वितरण के लिये अनुमति की आवश्यकता नहीं है।

GAD-7

గత రెండు వారములలో ఎంత తరచుగా ఈ క్రింది సమస్యల వలన మీరు బాధ పడ్డారు? *(మీ సమాధానాన్ని సూచించడానికి "✓"ని ఉపయోగించండి)*	**అస్సలు లేదు**	**చాలా రోజులు**	**సగం కన్నా ఎక్కువ రోజులు**	**దాదాపు ప్రతి రోజు**
1. ఆందోళన, ఆత్రుత లేదా వత్తిడిలో ఉన్న అనుభూతి	0	1	2	3
2. ఆందోళనను ఆపలేకపోవడం లేదా అదుపు చెయ్యలేకపోవడం	0	1	2	3
3. విభిన్న విషయాలపట్ల చాలా ఎక్కువగా ఆందోళన చెందడం	0	1	2	3
4. విశ్రాంతి ఉండడంలో ఇబ్బంది పడడం	0	1	2	3
5. అవిశ్రాంతిగా వుండటంలో, నిలకడగా కూర్చోవడం కూడ చాల కష్టమనిపించడం	0	1	2	3
6. తొందరగా చికాకు పడడం లేదా విసుగు చెందడం	0	1	2	3
7. ఘోరమైనది ఏదైనా జరుగుతుందేమోనని భయపడడం	0	1	2	3

(*For office coding: Total Score T____ = ____ + ____ + ____*)

Pfizer Inc. నుండి వచ్చిన విద్యా మంజూరు Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke మరియు వారి సహోద్యోగులచే అభివృద్ధి చేయబడినది. అనువదించడానికి, తిరిగి చేయడానికి, ప్రదర్శించడానికి, పంచడానికిగాని అనుమతి లేదు.

GAD-7

गेल्या 2 आठवड्यांमध्ये, तुम्हाला खालील समस्यांचा किती वेळा त्रास झाला? *(आपले उत्तर '✓' अशी खूण करून द्या)*	**मुळीच नाही**	**अनेक दिवस**	**अर्ध्याहून अधिक दिवस**	**जवळजवळ दररोज**
1. उदास, चिंतागस्त किंवा अतिशय ताणाखाली असणे	0	1	2	3
2. काळजी करण्याचे थांबविण्यास वा त्यावर ताबा ठेवण्यास असमर्थ असणे	0	1	2	3
3. निरनिराळ्या गोष्टींबाबत खूपच काळजी करणे	0	1	2	3
4. आराम करण्यास त्रास होणे	0	1	2	3
5. इतके अस्वस्थ होणे की एका जागेवर बसून राहणे कठीण व्हावे	0	1	2	3
6. चटकन रागावणे किंवा चिडचिड करणे	0	1	2	3
7. काहीतरी अतिशय वाईट घडेल की काय अशी भीती वाटणे	0	1	2	3

(*For office coding: Total Score T*____ = ____ + ____ + ____)

Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke आणि सहकारी यांच्याद्वारे Pfizer Inc.
यांच्याकडून प्राप्त शैक्षणिक अनुदानातून विकसित. प्रतिलिपी, भाषांतर,प्रकाशन करणे आणि वाटप ह्यासाठी परवानगीची आवश्यकता नाहीं.

GAD-7

கடந்த 2 வாரங்களில், பின்வரும் பிரச்சனைகளால் நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி தொந்தரவுக்கு ஆளாகியிருக்கிறீர்கள்? *(உங்கள் பதிலைக் குறிப்பிட "✓" பயன்படுத்துங்கள்)*	**இல்லவே இல்லை**	**பல நாட்களுக்கு**	**பாதிக்கு மேற்பட்ட நாட்களில்**	**அநேகமாக ஒவ்வொரு நாளும்**
1. பதற்றமாக, மனவிசாரமாக அல்லது மிகவும் மனஅழுத்தமாக உணர்தல்	0	1	2	3
2. கவலைப்படுவதை நிறுத்தவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ இயலாமை	0	1	2	3
3. வெவ்வேறு விஷயங்கள் பற்றி மிக அதிகமாகக் கவலைப்படுதல்	0	1	2	3
4. ஓய்வாக இருப்பதில் சிரமம்	0	1	2	3
5. அசையாமல் அமர்ந்திருக்க முடியாத அளவிற்கு இருப்புக்கொள்ளாமல் இருத்தல்	0	1	2	3
6. எளிதில் கோபமடைதல் அல்லது சிடுசிடுத்தல்	0	1	2	3
7. பயங்கரமாக ஏதேனும் நடந்துவிடுமோ என்று பயப்படுதல்	0	1	2	3

(*For office coding: Total Score T*____ = ____ + ____ + ____)

Pfizer Inc. கின் கல்வி சம்பந்தமான மானியத்துடன் Drs. Robert L. Spitzer, Janet B Williams மற்றும் Kurt Kroenke ஆகியோரால் விரிவாக்கப்பட்டது. நகல் எடுப்பதற்கோ, மெழிபெயர்பதற்கோ, காட்டுவதற்கோ அல்லது பகிர்ந்து கெடுப்பதற்கோ அனுமதி தேவையில்லை.

GAD-7

پچھلے دو ہفتوں میں درج ذیل مسائل نے آپ کو کتنا پریشان کیا ہے؟ **(اپنا جواب✓ کی مدد سے ظاہر کریں)**	**بالکل نہیں**	**کئی دن**	**آدھے سے زیادہ دن**	**تقریبا" ہر دن**
1. گھبراہٹ، بے چینی یا شدید تناو محسوس کرنا	0	1	2	3
2. فکرمندی روکنے یا اس پر قابو پانے میں کامیاب نہ ہو پانا	0	1	2	3
3. مختلف چیزوں کو لے کر بہت فکرمند ہونا	0	1	2	3
4. بے آرامی	0	1	2	3
5. اتنی بے قراری کہ بیٹھے رہ پانا محال ہو جانا	0	1	2	3
6. فورا" ناراض ہوجانا یا جھلا جانا	0	1	2	3
7. ایسے خوف زدہ محسوس کرنا جیسے کہ کوئی بہت ناگوار چیز ہو سکتی ہو۔	0	1	2	3

(_____ + _____ + _____ = T*otal Score T*_____ *For office coding*)

Pfizer Inc کی جانب سے ایک تعلیمی گرینٹ کے ساتھ، تشکیل کردہ۔
Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke اور ساتھ کام کرنے والے
اسے دوبارہ تشکیل کرنے، ترجمہ کرنے، اس کا مظاہرہ کرنے یا اسے تقسیم کرنے کے لیے اجازت لینے کی ضرورت نہیں۔

GAD-7

ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಆಗಾಗ ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ? *(ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು [✓] ಗುರುತನ್ನು ಬಳಸಿ)*	**ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ**	**ಕೆಲವು ದಿನಗಳು**	**ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳು**	**ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತೀ ದಿನ**
1. ತಳಮಳ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಕಾತರದ ಅನುಭವ	0	1	2	3
2. ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು	0	1	2	3
3. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು	0	1	2	3
4. ನಿರಾಳವಾಗಿರಲು ತೊಂದರೆ	0	1	2	3
5. ಒಂದು ಕಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದಷ್ಟು ಚಡಪಡಿಸುವುದು	0	1	2	3
6. ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದು	0	1	2	3
7. ಏನಾದರೂ ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆದರುವುದು	0	1	2	3

(*For office coding: Total Score T*____ = ____ + ____ + ____)

Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು Pfizer Inc. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅನುದಾನದೊಂದಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ ಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು, ಅನುವಾದಿಸಲು, ಕಾದಿರಿಸಲು ಅಥವಾ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

GAD-7

છેલ્લા બે અઠવાડિયામાં નીચે દર્શાવેલ સમસ્યાઓ દ્વારા આપ કેટલી વાર હેરાન થયા છો? *(તમારો જવાબ દર્શાવવા માટે "✓" નો ઉપયોગ કરો)*	**જરા પણ નહી**	**કેટલાય દિવસો**	**અર્ધાથી વધારે દિવસોમા**	**લગભગ રોજ**
1. ગભરાટ થવી, ચિંતાતુર અથવા સખત તંગ રહેવું	0	1	2	3
2. ચિંતાને રોકવી અથવા કાબુમાં રાખી ન શકવી	0	1	2	3
3. અલગ-અલગ વસ્તુઓ માટે વધારે પડતી ચિંતા કરવી	0	1	2	3
4. આરામ કરવામાં તકલીફ	0	1	2	3
5. એવું અશાંત થવું કે એકસરખું બેસી રહેવામાં મુશ્કેલી પડે	0	1	2	3
6. સહેલાઈથી હેરાન થાય અથવા ચીડ આવી જાય	0	1	2	3
7. કદાચ કશુંક ભયંકર થવાનું હોય એવી બીક લાગે	0	1	2	3

(*For office coding: Total Score T*____ = ____ + ____ + ____)

Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke અને સહયોગિયો દ્વારા Pfizer Inc થી શૈક્ષણિક અનુદાન ની સહાયતા થી વિકસિત । અનુવાદ, પ્રતિલિપી તૈયાર કરવા, પ્રકાશિત અથવા વિતરણ કરવા અનુમતિની આવશ્યકતા નથી।

GAD-7

<u>കഴിഞ്ഞ 2 ആഴ്ചയില്</u>, താഴെപ്പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം എത്ര കൂടെക്കൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായി?

(നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനായി "✓" അടയാളം ഉപയോഗിക്കുക)	ഒട്ടുമില്ല	നിരവധി ദിവസങ്ങൾ	പകുതിയിൽ അധികം ദിവസങ്ങൾ	ഏതാണ്ട് എല്ലാ ദിവസവും
1. മനോബലം ഇല്ലാതിരിക്കുക, ഉൽക്കണ്ഠയോ കടുത്ത പിരിമുറുക്കമോ തോന്നുക	0	1	2	3
2. വിഷമിക്കുന്നത് നിർത്താനോ നിയന്ത്രിക്കാനോ കഴിയാതിരിക്കുക	0	1	2	3
3. പല കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വളരെയധികം ആശങ്കപ്പെടുക	0	1	2	3
4. ആശ്വാസം കിട്ടാന്ബുദ്ധിമുട്ട്	0	1	2	3
5. അസ്വസ്ഥത മൂലം അനങ്ങാതെ ഇരിക്കാൻ പറ്റാതിരികകുക.	0	1	2	3
6. എളുപ്പത്തിൽ പ്രകോപിതനാവുകയോ ശുണ്ഠിയെടുക്കുകയോ ചെയ്യുക.	0	1	2	3
7. ഭയാനകമായ എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചേക്കാമെന്ന് ഭയം തോന്നുക.	0	1	2	3

(*For office coding: Total Score T*_____ = _____ + _____ + _____)

ഫൈസർ ഇൻക്. -ന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ ഗ്രാന്റിന്റെ സഹായത്തോടെ Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke എന്നിവരും അവരുടെ സഹപ്രവർത്തകരും ചേർന്ന് വികസിപ്പിച്ചത്.

GAD-7

ਬੀਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਗਾਂਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਹੈ? *(ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ "✓" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)*	ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	ਅੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ	ਲੱਗਭਗ ਹਰੇਕ ਦਿਨ
1. ਘਬਰਾਹਟ, ਬੇਚੈਨੀ, ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
2. ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ	0	1	2	3
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
4. ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ	0	1	2	3
5. ਐਨਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਟਿਕ ਕੇ ਬਹਿਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਣਾ	0	1	2	3
6. ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿੱਝਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਜਾਣਾ	0	1	2	3
7. ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਡਰਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ	0	1	2	3

(*For office coding: Total Score T*____ = ____ + ____ + ____)

ਡਾ: ਰੌਬਰਟ ਸਪਿਟਜ਼ਰ (Dr. Robert Spitzer), ਡਾ: ਜੇਨਟ ਬੀ. ਡਬਲਯੂ. ਵੀਲੀਅਮਸ (Dr. Janet B. W. Williams), ਡਾ: ਕਰਟ ਕਰੋਐਂਕੇ (Dr. Kurt Kroenke) ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ, ਪੀ ਫਾਈਜ਼ਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੁਹਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੰਡਣ ਲਈ ਅਨੁਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।