

कोविड तनाव स्केलस

निम्नलिखित विभिन्न प्रकार की चिंताओं के बारे में पूछता है जो आपने पिछले सात दिनों में अनुभव किए होंगे। निम्नलिखित कथनों में कोविड १९ से हमारा मतलब 'विषाणु' से है।

	बिलकुल नहीं	ज्यादा नहीं	कुछ हद तक	बहुत	अत्यंत
1.मैं विषाणु से संक्रमित हो जाने को लेकर चिंतित हूँ।					
2. मैं चिंतित हूँ कि मैं अपने परिवार को विषाणु से सुरक्षित नहीं रख पाऊँगा / पाऊँगी।					
3. मैं चिंतित हूँ कि हमारी स्वास्थ्य-सेवाये मेरे प्रियजनों को सुरक्षित रखने में समर्थ नहीं होगी।					
4. मैं चिंतित हूँ कि हमारी स्वास्थ्य-सेवाये प्रणाली मुझे विषाणु से सुरक्षित रखने में असमर्थ है।					
5. मैं चिंतित हूँ कि आधारभूत / बुनियादी स्वच्छता (जैसे की हाथ धोना।) मुझे विषाणु से सुरक्षित रखने के लिए पर्याप्त नहीं है।					
6. मैं चिंतित हूँ कि सामाजिक दुरी मुझे विषाणु से सुरक्षित रखने के लिए पर्याप्त नहीं है।					
7. मैं चिंतित हूँ कि किराना दुकानों में खाने -पीने की चीज़ें खत्म हो जाएंगी।					
8. मैं चिंतित हूँ कि किराना दुकानें बंद हो जाएंगी।					
9. मैं चिंतित हूँ कि किराना दुकानों में सफाई या कीटाणुनाशक पदार्थों की आपूर्ति खत्म हो जायेगी।					
10.मैं चिंतित हूँ कि किराना दुकानों में सर्दी जुकाम में काम आने वाले नुस्खे खत्म हो जाएंगे ।					
11.मैं चिंतित हूँ कि किराना दुकानों में पानी मिलना खत्म हो जाएगा।					
12.मैं चिंतित हूँ कि दवा दुकानों में पर्ची से मिलने वाली दवाइयां खत्म हो जाएंगी।					
13.मैं चिंतित हूँ कि विदेशी मेरे देश में विषाणु फैला रहे है।					
14.अगर मैं किसी रेस्टोरेंट/भोजनालय में जाऊं, जो विदेशी खाने में विशेषज्ञ हों तो मुझे फ़िक्र होगी की कहीं मैं विषाणु से संक्रमित तो नहीं हो जाऊँगा ।					
15.मैं चिंतित हूँ विदेशियों के संपर्क में आने से क्योंकि वो विषाणु से संक्रमित हो सकते है।					
16.अगर मैं किसी विदेशी नागरिक से मिला होता तो मुझे फ़िक्र होती कि वो विषाणु संक्रमण से ग्रस्त हो सकते हैं ।					
17.अगर मैं किसी विदेशी नागरिकों के एक समूह के साथ लिफ्ट पे होता तो मुझे फ़िक्र होती कि					

वो विषाणु से संक्रमित हो सकते हैं।					
18.मैं चिंतित हूँ कि विदेशी विषाणु फैला रहे हैं क्योंकि वो उतने साफ़ सुथरे नहीं होते जितने की हम।					
19.मुझे चिंता है की अगर मैंने सार्वजनिक स्थान पे कुछ छुआ (जैसे रेलिंग ,दरवाजे का हैंडल /हत्था) तो मुझे विषाणु का संक्रमण हो जाएगा।					
20.मुझे चिंता है कि अगर किसी ने मेरे पास खाँसा या छींका तो, मैं वाइरस से संक्रमित हो सकता हूँ ।					
21.मुझे चिंता है कि मेरे आस पास के लोग मुझे विषाणु से संक्रमित कर देंगे।					
22.मैं नकद लेनदेन के दौरान खुल्ले पैसे को लेने के बारे में चिन्तित हूँ ।					
23.मैं चिंतित हूँ कि पैसे के लेनदेन या डेबिट मशीन के उपयोग के दौरान मुझे विषाणु संक्रमण हो सकता है।					
24.मैं चिंतित हूँ कि मेरी डाक, डाकिये के द्वारा संक्रमित हो सकती है।					

कृपया प्रत्येक वाक्य को पढ़े और इंगित करे की प्रत्येक समस्या को **बीते सात दिनों** के दौरान आप कितनी बार अनुभव कर चुके है।

	कभी नहीं	शायद ही कभी	कभी कभी	ज्यादातर	हमेशा
25.मुझे एकाग्रचित होने में समस्या थी क्योंकि मैं निरंतर विषाणु के बारे में सोचता रहा ।					
26.विषाणु से सम्बंधित विचलित कर देने वाले मानसिक छवियाँ मेरी इच्छा के विरुद्ध मेरे दिमाग में उभर आते ।					
27.मुझे सोने में समस्या थी क्योंकि मैं विषाणु के बारे में चिंतित था/थी।					
28.मैंने विषाणु के बारे में सोचा जब कि मुझे इससे कोई मतलब नहीं था।					
29.विषाणु के बारे में खयाल /स्मरण आने पर मेरे शरीर में शारीरिक प्रतिक्रियाएं जैसे पसीना आना ,दिल जोर जोर से धड़कना होती थी।					
30.मुझे विषाणु के बारे में बुरे सपने आते थे।					

निम्नलिखित कथन आपके जान्चने के व्यवहार के बारे में पूछताछ करते है। पिछले सात दिनों में कोविड १९ की चिंताओं के कारण निम्नलिखित आप कितनी बार कर चुके है।

	कभी नहीं	शायद ही कभी	कभी कभी	ज्यादातर	हमेशा

31.इंटरनेट पे कोविद १९ का इलाज़ ढूँढा।					
32.स्वास्थ्य विशेषज्ञों (चिकित्सक , औषध विक्रेता) से कोविद १९ के बारे मे सलाह मशविरा किया।					
33.कोविद१९ के बारे मे युट्यूब वीडियो देखे।					
34.अपने शरीर को संक्रमण के लक्षणों (जैसे की अपना तापमान मापना) के लिए जांचा।					
35.अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों से कोविद १९ के सम्बन्ध मे आश्वासन माँगा।					
36.सोशल-मीडिया पे कोविद १९ से सम्बंधित पोस्ट्स के बारे मे जांच की/पता किया।					

Found in: Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. Journal of Anxiety Disorders. doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232

Translated by:

1. Dr. Varun S. Mehta , MD,DNB, MRCPsych
Affiliations: Associate Professor, Department of Psychiatry, Central Institute of Psychiatry, Kanke, Ranchi- 834006, Jharkhand, India Email : vs_mehta@yahoo.co.in
2. Dr. Surendra Paliwal, MD (Psychiatry)
Affiliations: Associate Professor, Department of Psychiatry, Central Institute of Psychiatry, Kanke, Ranchi- 834006, Jharkhand , India
3. Mr. Hariom Panchori , MSc (Statistics)
Affiliations: Statistician, Central Institute of Psychiatry, Kanke, Ranchi- 834006, Jharkhand, India
4. Dr. Ramdas Ransing. MBBS, MD (Psychiatry)
Affiliations: Associate Professor, BKL Walawalkar Rural Medical College, Ratnagiri-415606, Maharashtra, India Email : ramdas_ransing123@yahoo.co.in
5. COVID-19 and Mental Health India Group

Contact information:

<i>Dr. Varun S. Mehta , MD,DNB, MRCPsych</i> Affiliations: Associate Professor, Department of Psychiatry, Central Institute of Psychiatry, Kanke, Ranchi- 834006, Jharkhand , India Email : vs_mehta@yahoo.co.in	<i>Dr. Ramdas Ransing. MBBS, MD (Psychiatry)</i> Affiliations: Associate Professor, BKL Walawalkar Rural Medical College, Ratnagiri-415606, Maharashtra, India Email : ramdas_ransing123@yahoo.co.in
--	---