

कोविड ताणतणाव मोजपट्टी

खाली , मागील सात दिवसात तुम्ही अनुभवलेल्या विविध प्रकारच्या चिंतांबद्दल विचारत आहे. पुढील निवेदनात, आम्ही 'कोविड -१९' चा उल्लेख 'विषाणू' म्हणून करत आहे .

	अजिबात नाही	किंचित	मध्यम	खूप	अत्यंत
1.मला विषाणूची लागण होईल अशी भीती वाटते.					
2. मला काळजी वाटते की मी माझ्या कुटुंबास विषाणूपासून सुरक्षित ठेवू शकत नाही.					
3. मला काळजी वाटते की आपली आरोग्य सेवा यंत्रणा माझे व माझ्या जवळच्या व्यक्तींचे संरक्षण करण्यास सक्षम नाही.					
4. मला काळजी आहे की आपली आरोग्य सेवा यंत्रणा मला विषाणूपासून वाचविण्यास सक्षम नाही.					
5. मला काळजी वाटते की मूलभूत स्वच्छता (उदा. हात धुणे) मला विषाणूपासून वाचवण्यासाठी पुरेसे नाही.					
6. मला काळजी वाटते की सामाजिक अंतर मला विषाणूपासून सुरक्षित ठेवण्यासाठी पुरेसे नाही.					
7. मला काळजी वाटते की किराणा दुकानांमधील अन्नधान्य साठा संपून जाईल.					
8. किराणा स्टोअर बंद होतील अशी मला काळजी वाटते.					
9. मी काळजीत आहे कि किराणा दुकानात जंतू साफ करणारे किंवा जंतुनाशकाचा पुरवठा संपणार.					
10. मी काळजीत आहे कि दुकानांतील सर्दी किंवा फ्लूची औषधे संपतील.					
11. मला काळजी वाटते कि दुकानातील पाण्याच्या पुरवठा संपेल.					
12. मला काळजी वाटते कि लिहून दिली जाणारी औषधे फार्मसीमधून संपतील.					
13. मला भीती वाटते की माझ्या देशात परदेशी लोक हा विषाणू पसरवत आहेत.					
14. जर मी एखाद्या रेस्टॉरंटमध्ये गेलो जे परदेशी पदार्थांसाठी ओळखले जाते , तर तेथे मला या विषाणूचा संसर्ग होण्याची काळजी वाटते.					
15. मला परदेशी लोकांच्या संपर्कात येण्याची भीती वाटत आहे कारण ते कदाचित विषाणू बाधित असू शकतात.					
16. जर मी एखाद्या परदेशी व्यक्तीस भेटलो, तर मला काळजी वाटते कि त्या व्यक्तीला विषाणूचा संसर्ग झाला असेल.					
17. जर मी एका परदेशी व्यक्तीचा गट असलेल्या लिफ्टमध्ये असेल तर मला काळजी वाटते की त्यांना विषाणूचा संसर्ग आहे.					
18. मला काळजी वाटते की परदेशी लोक या विषाणूचा प्रसार करीत आहेत कारण ते आपल्याइतके स्वच्छ राहत नाहीत.					
19. मला भीती वाटते की जर मी सार्वजनिक ठिकाणी एखाद्या वस्तूला (उदा. रेलिंग , दाराची कडी) ला स्पर्श केला तर मला विषाणूची लागण होईल.					
20. मला भीती वाटते की जर कोणी माझ्याजवळ कुणी खोकलला किंवा शिंकला तर मला विषाणूचा संसर्ग होऊ शकतो.					
21. मला भीती वाटते की माझ्या आजूबाजूच्या लोकांमुळे मला विषाणूची लागण होईल					
22. मला रोख (कॅश) पैशाचे व्यवहार करण्याची भीती वाटते. ।					
23. मला काळजी आहे की मी पैसे हाताळताना किंवा डेबिट मशीन वापरताना विषाणूचा संसर्ग होऊ शकतो.					
24. मला काळजी वाटते की माझे टपाल हे टपाल हाताळणाऱ्याकडून दूषित झाले आहे.					

कृपया खाली दिलेले प्रत्येक विधान वाचा आणि प्रत्येक समस्येचा अनुभव मागील सात दिवसात आपण किती वेळा घेतलेला आहे हे नमुद करा.

	कधीही नाही	कचितच	कधीकधी	अनेकदा/बहुतेकदा	जवळजवळ नेहमीच
25. मला लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण आली कारण मी विषाणूबद्दल विचार करत राहिलो.					
26. विषाणूची त्रासदायक मानसिक प्रतिमा माझ्या इच्छेविरुद्ध माझ्या मनात आली.					
27. मला झोपेचा त्रास झाला कारण मला विषाणूमुळे चिंताग्रस्त आहे.					
28. मी गरज नसताना विषाणूबद्दल विचार करत असतो.					
29. विषाणूची आठवण आली कि घाम येणे किंवा हृदय धडधडणे					

यासारख्या शारीरिक प्रतिक्रिया निर्माण होतात.					
30. मला विषाणूबद्दलची वाईट स्वप्ने पडली.					

पुढील गोष्टी वर्तन तपासण्याबद्दल विचारतात. गेल्या सात दिवसांत, कोविड -१९ च्या चिंतेमुळे तुम्ही खालील गोष्टी किती वेळा केल्या?

	कधीही नाही	कचितच	कधीकधी	अनेकदा/बहुतेकदा	जवळजवळ नेहमीच
31. कोविड- १९ च्या उपचारांसाठी इंटरनेटवर शोधले.					
32. कोविड- १९ बद्दल सल्ल्यासाठी आरोग्य व्यावसायिकांना विचारले. (उदा.डॉक्टर किंवा फार्मासिस्ट)					
33. कोविड- १९ बद्दल माहिती घेण्यासाठी यु-ट्यूब (You Tube) व्हिडिओ बघितले.					
34. संसर्गाच्या लक्षणासाठी आपले स्वतःचे शरीर तपासले (उदा. आपले शरीराचे तापमान घेणे).					
35. कोविड -१९ बाबत मित्रांकडून आणि कुटुंबाकडून समाधान करून घेतले.					
36. कोविड -१९ बद्दलचे सामाजिक माध्यमावर (सोशल मीडिया) पोस्ट्स बघितल्या.					

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

Scoring:

Danger subscale: Add scores for items 1-6 _____
 Socio-economic consequences subscale: Add scores for items 7-12 _____
 Xenophobia subscale: Add scores for items 13-18 _____
 Contamination subscale: Add scores for items 19-24 _____
 Traumatic Stress subscale: Add scores for items 25-30 _____
 Compulsive Checking subscale: Add scores for items 31-36 _____
 Total: _____

Translated by:

1. Dr. Ashish Hanmantrao Chepure MBBS, MD (Psychiatry)
Affiliations: Vilasrao Deshmukh Government Institute of Medical Sciences, Latur, Maharashtra, India
 Email: ashu.chepure@gmail.com
2. Dr. Ramdas Ransing, MBBS, MD (Psychiatry)
Affiliations: BKL Walawalkar Rural Medical College, Ratnagiri-415606, Maharashtra, India Email :
ramdas_ransing123@yahoo.co.in
3. Dr. Apurva Karmveer Ungratwar MBBS, DPM, DNB(Psychiatry)
Affiliations: Vilasrao Deshmukh Government Institute of Medical Sciences, Latur , Maharashtra, India
4. Mr. Ishwar Patil , MA (Psychology)
 Affiliations: BKL Walawalkar Rural Medical College, Ratnagiri-415606, Maharashtra, India
5. COVID-19 and Mental Health India Group

Contact information:

<p><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</p>	<p><i>Dr. Ashish Chepure MBBS, MD (Psychiatry)</i> Affiliations: Associate Professor, Vilasrao Deshmukh Government Institute of Medical Sciences, Latur , Maharashtra, India Email: ashu.chepure@gmail.com</p>
---	--