

ঢাকা মানসিক চাপ পরিমাপক-প্রাপ্তবয়স্ক সংস্করণ

আপনার জীবনে ঘটতে পারে এরকম মানসিক চাপসম্পন্ন ঘটনাবলীর তালিকা নীচে দেয়া হলো। প্রত্যেক ঘটনার বাম দিকে মানসিক চাপ মান দেয়া আছে। তালিকার কোন ঘটনার বিগত বছরে আপনার জীবনে ঘটে থাকলে তার মান ডান দিকে লিখুন। কোন ঘটনা একবারের বেশী হলে ঐ মানকে তত দিয়ে গুণ দিন। এভাবে শেষ পর্যন্ত যাবার পর মোট মান যোগ করুন।

মানসিক চাপ মান	মানসিক চাপসম্পন্ন ঘটনাবলী	প্রাপ্ত মান
৯৬	স্বামী বা স্ত্রীর মৃত্যু	
৯৫	স্বামী বা স্ত্রীর বিবাহ বহির্ভূত সম্পর্ক	
৯৫	বিবাহ বিচ্ছেদ	
৯৫	সন্তানের মৃত্যু	
৯৪	স্বামীর পুনরায় বিবাহ	
৯৪	পরিবারের ঘনিষ্ঠ কোন সদস্যের মৃত্যু	
৯৪	নিজের বা পরিবারের কোন সদস্যের কারাবাস বা কারাদণ্ড	
৯৩	নিঃসন্তান	
৯৩	দাম্পত্য কলহ	
৯২	সন্তানের গুরুতর অসুস্থতা	
৯১	ঘনিষ্ঠ বন্ধুর মৃত্যু	
৮৯	চাকুরী হারানো বা বেকারত্ব	
৮৯	অবৈধ গর্ভধারণ	
৮৮	ছেলে-মেয়ের পড়াশুনা নিয়ে উদ্বেগ	
৮৭	স্বামী-স্ত্রীর আলাদা বসবাস	
৮৭	ব্যক্তিগত নিরাপত্তায় হুমকি	
৮৭	চাকুরীতে চরম অসন্তুষ্টি	
৮৬	পেশাগত কারণে স্বামী বা স্ত্রীর প্রবাসে অবস্থান	
৮৬	পরিবারের কোন সদস্যের গুরুতর শারীরিক অসুস্থতা	
৮৫	যৌতুক	
৮৫	সন্তানের সাথে দ্বন্দ্ব	
৮২	আর্থিক ক্ষতি	
৮১	চুরি, ডাকাতি বা ছিনতাই	
৮০	বিপুল পরিমানের ঋণ থাকা	
৭৮	বড় ধরনের অগ্নিহানি বা অস্ত্রোপচার	
৭৬	নিজের গুরুতর শারীরিক অসুস্থতা বা আঘাত	
৭৪	যৌন সমস্যা	
৭৪	পরিবারের কোন সদস্যের গুরুতর মানসিক অসুস্থতা	
৭৩	পরিবারের কোন সদস্যের অতিরিক্ত মাদকাসক্তি	
৬৯	বারবার শারীরিক আঘাত বা নিপীড়ন	
৬৯	প্রেমের সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়া	
৬৯	অতিরিক্ত কাজের চাপ	
৬৮	বাগদান ভেঙ্গে যাওয়া	
৬৭	পুত্র বা কন্যার বাড়ী ছেড়ে যাওয়া	
৬৬	গর্ভপাত	
৬৫	উর্ধ্বতন কর্মকর্তা বা মালিকের সাথে সমস্যা	
৬৪	চাকুরী বা শিক্ষার উদ্দেশ্যে বিদেশ গমনে ব্যর্থতা	
৬২	গর্ভধারণ	
৬১	পারিবারিক সহায়তার অভাব	

৬০	পরিবারের কোন সদস্যের অতিরিক্ত ইন্টারনেট/মোবাইল আসক্তি নিয়ে উদ্বেগ	
৬০	অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ	
৫৯	সহকর্মী বা অধঃস্থান কর্মীদের সাথে সমস্যা	
৫৯	মাসিক বন্ধ হওয়া	
৫৭	পারিবারিক তর্ক বিতর্ক (স্বামী-স্ত্রী ব্যতীত)	
৫৭	পেশাগত কারণে স্বামী বা স্ত্রীর দেশের অন্যত্র অবস্থান	
৫৭	ছোটখাটো আইন লঙ্ঘন বা মামলা	
৫৫	প্রতিবেশীর সাথে কলহ	
৫৩	চাকুরী হতে অবসর গ্রহণ	
৫৩	চাকুরীতে বদলী	
৫২	ব্যক্তিগত অভ্যাসের পরিবর্তন (ঘুম, ক্ষুধা ইত্যাদি)	
৪৮	পেশার পরিবর্তন	
৪৭	বিনোদনের অভাব	
৪৬	স্ত্রীর কর্মগ্রহণ বা ত্যাগ	
৪৬	অসাধারণ ব্যক্তিগত কৃতিত্ব অর্জন	
৪৬	কেবলমাত্র কন্যা সন্তান থাকা (৩ বা ততোধিক)	
৪৫	বাসস্থানের পরিবর্তন	
৪২	বিবাহ	
৩৩	পরিবারে নতুন কোন সদস্যেও আগমন	
		সর্বমোট প্রাপ্ত মান

প্রাপ্তমানের ব্যাখ্যা:

প্রাপ্তমান ১৫০ বা তার কম= মৃদু মাত্রার চাপ

প্রাপ্তমান ১৫১ থেকে ৩০০= মধ্যম মাত্রার চাপ

প্রাপ্তমান ৩০১ বা তার বেশী= তীব্র মাত্রার চাপ