

The Development and Well-Being Assessment

Interview with 11–16 year olds

বিকাশ এবং কুশল নির্ণয়

১১–১৬ বছরের ছেলেমেয়ের সাক্ষাৎকার

| | |
|-----------------------------|---|
| শেষের নাম | : |
| প্রথম নামসমূহ | : |
| বয়স | : |
| জন্ম তারিখ | : |
| ছেলে/মেয়ে | : |
| ক্লিনিক/গবেষণা সংস্থামান | : |
| সাক্ষাৎকারের তারিখ | : |
| যার সাক্ষাৎকার নেয়া হয়েছে | : |
| সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী | : |

প্রথম ধাপ হলো এসডি-১৬ সননতা ও অসুবিধা নির্ণয়ক প্রশ্নমালা (এসডিকিউ) পূরণ করা ও প্রদত্ত ছক ব্যবহার করে প্রশ্নমালার প্রথম পৃষ্ঠার হিসেব নিচের সংখ্যামানে প্রকাশ করা।

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| এসডিকিউ আবেগ মান | ০ | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
| এসডিকিউ আচরণ মান | ০ | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |

অংশ ক বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগাধিক্য (Separation Anxiety)

বেশিরভাগ কিশোর-কিশোরী একজন বা অল্প কয়েকজন বয়স্কের প্রতি বিশেষভাবে আসক্ত থাকে। কিশোর-কিশোরী এদের কাছে নিরাপত্তা ও স্বস্তি চায় এবং কষ্ট বা আঘাত পেলে তাদের কাছে ছুটে যায়।

ক১ নিচের বয়স্কজনদের সাথে তুমি কি বিশেষভাবে আসক্ত?

- ১) তোমার মা (জন্মদাত্রী বা দত্তক মা)
- ২) তোমার বাবা (জন্মদাতা বা দত্তক বাবা)
- ৩) মায়ের মত আর কেউ (সৎ মা, পালক মা, বাবার সঙ্গিনী)
- ৪) বাবার মত আর কেউ (সৎ বাবা, পালক বাবা, মায়ের সঙ্গী)
- ৫) এক বা একাধিক দাদা-দাদী, নানা-নানী)
- ৬) এক বা একাধিক অন্যান্য বয়স্ক আত্মীয় (চাচা-চাচী, মামা-মামী, খালা-খালু, বড় ভাই বা বড় বোন ইত্যাদি)
- ৭) আয়া, দাইমা, বয়স্ক পরিচারিকা
- ৮) এক বা একাধিক শিক্ষক-শিক্ষিকা
- ৯) এক বা একাধিক অন্য কোনো বয়স্ক অনাত্মীয় (পারিবারিক বন্ধু বা প্রতিবেশী ইত্যাদি)
- ১০) কোনো বয়স্কের সাথেই বিশেষভাবে আসক্ত নয়

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

যদি ক১ (১০) এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, অর্থাৎ সে কোনো বয়স্কের সাথেই বিশেষভাবে আসক্ত নয়, কেবলমাত্র তখন নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন।

তুমি কি নিচের শিশুদের বা কিশোর-কিশোরীদের প্রতি বিশেষভাবে আসক্ত?

- ১১) এক বা একাধিক ভাই, বোন বা অন্য কোনো আত্মীয় ছেলেমেয়ে
- ১২) এক বা একাধিক বন্ধু
- ১৩) কারোর সাথেই বিশেষভাবে আসক্ত নয়

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

যদি ক১ (১৩) এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে সরাসরি অংশ খ তে চলে যান। অন্যথায় পরবর্তী প্রশ্নগুলোতে এগিয়ে যান।

তুমি আমাকে এইমাত্র তোমার সাথে কে বিশেষভাবে আসক্ত তা বলেছোঃ আপনি চাইলে ক১(১) থেকে ক১(৯) কিংবা ক১(১১) থেকে ক১(১২) এর মধ্যে যে গুলোতে “হ্যাঁ” উত্তর দেয়া হয়েছে তার সবগুলোর তালিকা করতে পারেন। এখন থেকে আমি এই সব ব্যক্তিদের তোমার “আসক্তজন” বলে উল্লেখ করবো।

“আসক্তজনদের” কাছ থেকে আলাদা হবার বিষয়ে তুমি কতোটা উদ্বেগে ভোগো এখন সে সম্পর্কে জানতে চাই। অধিকাংশ কিশোর-কিশোরী এ জাতীয় কিছু উদ্বেগে ভুগে থাকে, তবে আমি জানতে চাচ্ছি সমবয়সী অন্যান্য কিশোর-কিশোরীদের তুলনায় তোমার এই উদ্বেগ প্রকাশ কতোটা তীব্র। এক্ষেত্রে সে সচরাচর যে আচরণ দেখায় তার বর্ণনা দাও - মাঝে মধ্যে বিশেষ কোনো দিন বা ছুটির দিনের আচরণ নয়।

ক২ মোটামুটিভাবে গত ৪ সপ্তাহে তুমি কি তোমার আসক্তজন থেকে আলাদা হবার বিষয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করেছো?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

যদি ক২ এর উত্তর “হ্যাঁ” অথবা এসডিকিউ আবেগ মান ≥ 6 হয়, তাহলে পরবর্তী প্রশ্নগুলোতে এগিয়ে যান। যদি উত্তর “না” হয়, তাহলে সরাসরি অংশ খ তে চলে যান।

- ক৩ গত ৪ সপ্তাহে এবং তোমার সমবয়সীদের সাথে তুলনা করলে ...
- ১) তুমি কি তোমার আসক্তজনদের খারাপ কিছু একটা ঘটতে যাচ্ছে অথবা তাদেরকে হারাতে যাচ্ছে ভেবে উদ্ভিগ্ন হয়েছো?
 - ২) আসক্তজনদের কাছ থেকে নানাভাবে তোমাকে সরিয়ে নিয়ে যাওয়া হতে পারে ভেবে তুমি কি উদ্ভিগ্ন থাকো, যেমন - ধরে নিয়ে যাওয়া, হাসপাতালে নেয়া, এমনকি মেরে ফেলা?
 - ৩) যখন তুমি স্কুলে থাকবে তখন আসক্তজনদের কিছু ঘটে যেতে পারে এই ভয়ে তুমি কি প্রায়ই স্কুলে যেতে চাও না? (যদি অন্য কোনো কারণ যেমন - অন্যদের গায়ের জোর দেখানো বা মারামারির কারণে স্কুলে যেতে অনীহা দেখায় তা এখানে সংশ্লিষ্ট করবেন না)
 - ৪) একা ঘুমাতে হবে ভেবে তুমি কি উদ্ভিগ্ন হয়ে থাকো?
 - ৫) তুমি কি রাতে নিজ শোবার ঘর থেকে বের হয়ে এসে দেখে নাও, তোমার আসক্তজনেরা ঘরে আছেন কিনা অথবা তাদের কাছাকাছি ঘুমাতে চাও?
 - ৬) অপরিচিত কোনো জায়গায় ঘুমানোর ব্যাপারে তুমি কি উদ্ভিগ্ন হয়ে থাকো?
 - ৭) আসক্তজনেরা হঠাৎ এক মুহূর্তের জন্য বাইরে গেলে ঘরে একা থাকতে হবে ভেবে তুমি কি উদ্ভিগ্ন হয়ে থাকো?
 - ৮) আসক্তজনদের কাছ থেকে আলাদা হওয়া নিয়ে তুমি কি প্রায়ই ভয়ের স্বপ্ন বা দুঃস্বপ্ন দেখে থাকো?
 - ৯) আসক্তজনদের কাছ থেকে আলাদা হলে বা আলাদা হতে যাচ্ছে জেনে তোমার কি মাথাব্যথা, পেটব্যথা, বমি বমি ভাব ইত্যাদি উপসর্গ হয়ে থাকে?
 - ১০) আসক্তজনদের কাছ থেকে আলাদা হবার সময় বা আলাদা হবার চিন্তায় তুমি কি উদ্ভিগ্ন হও, কাঁদতে থাকো, রাগে ফেটে পড়ো অথবা মর্মপীড়া দেখাও?

| অন্যদের তুলনায় বেশি নয় (বা প্রযোজ্য নয়) | অন্যদের তুলনায় সামান্য বেশি | অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি |
|--|------------------------------|---------------------------|
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |

যদি ক৩ এর প্রশ্নমালার যে কোনো একটিতে "অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি" ঘরে টিক চিহ্ন দেয়া হয় তাহলে ৪১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের "বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগাধিক্য" এর ঘরে টিক চিহ্ন দিন এবং ক৩ এ এগিয়ে যান। অন্যথায় সরাসরি অংশ ৮ তে চলে যান।

ক৪ আসক্তজনদের কাছ থেকে নিজের (নাম) আলাদা হবার উদ্দেশ্য কি কমপক্ষে ৪ সপ্তাহ ধরে
আছে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

ক৫ আসক্তজনদের কাছ থেকে তার আলাদা হবার উদ্দেশ্য যখন শুরু হয়েছিল তখন তার বয়স
কতো ছিল?
(যদি জন্ম থেকেই হয়, ০ বসান)

বছর বয়স

ক৬ এসব উদ্দেশ্য তাকে কতোটা এশোমেলো করেছে বা কষ্ট দিয়েছে?

| মোটো নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|-------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

ক৭ এসব উদ্দেশ্য কি ব্যাঘাত ঘটিয়েছে ...

| মোটো নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|-------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

১) আপনার ও পরিবারের অন্যান্যদের সাথে তার স্বাচ্ছন্দে?

২) বন্ধু তৈরি করা ও ধরে রাখতে পারায়?

৩) লেখাপড়া বা শ্রেণীর কাজে?

৪) খেলাধুলা, শখ বা অন্যান্য অবসর বিনোদনমূলক কাজে?

ক৮ এসব উদ্দেশ্য কি আপনার বা সামগ্রিকভাবে পরিবারের ওপর
একটা বোঝা হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটো নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|-------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

অংশ খ বিশেষ বিষয় বা পরিস্থিতি ভীতি (Fears of specific things or situations)

এ অংশটিতে কিশোর-কিশোরীরা কোনো বিশেষ বিষয় বা পরিস্থিতি যা তাদের জন্য সত্যিকারভাবে বিপজ্জনক না হওয়া সত্ত্বেও ভয় পায় তা জানা যায়। আমি জানতে চাই তুমি কিসে ভয় পাও। তুমি সচরাচর যে আচরণ দেখাও তা জানতে আমি আগ্রহী, মাঝেমাঝে বিশেষ দিনের এ ধরনের কোনো আচরণ নয়। এই অংশে সব ধরনের ভীতি সম্পর্কে জানা যাবে না; কতোগুলো ভীতি, যেমন - সামাজিক পরিস্থিতি, নোংরা, বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট, লোকজনের ভিড়জনিত ভীতি অন্যান্য অংশে জানা যাবে।

- খ১ তুমি কি নিচের তালিকার বিষয় বা পরিস্থিতিতে ভয় পাও?
- ১) প্রাণীঃ কুকুর, মাকড়সা, মৌমাছি এবং বোলতা, নেংটি ইঁদুর বা খেড়ে ইঁদুর, সাপ, বা অন্য কোনো প্রাণী, পাখি অথবা পোকা
 - ২) প্রাকৃতিক পরিবেশের কিছু বিষয়ঃ ঝড়, বজ্রগর্জন, উচ্চতা, পানি
 - ৩) অন্ধকার
 - ৪) তীব্র শব্দঃ দমকলের ঘন্টি, বাজিপটকা
 - ৫) রক্ত-ইনজেকশন-আঘাতঃ রক্ত বা আঘাত, ইনজেকশন, বা অন্যান্য ডাক্তারি পদ্ধতি দেখে ভয় শুরু হওয়া
 - ৬) দস্তচিকিৎসক বা চিকিৎসক
 - ৭) বমি, শ্বাসকষ্ট বা নির্দিষ্ট কোনো রোগ হওয়া, যেমন - ক্যান্সার বা এইডস
 - ৮) বিশেষ যানবাহনে চড়াঃ যেমন - মোটরগাড়ি, বাস, নৌকা, উড়োজাহাজ, রেলগাড়ি, ভূতল ট্রেন, সেতু
 - ৯) ছোট আবদ্ধ জায়গাঃ যেমন - লিফট, সুরঙ্গপথ
 - ১০) টয়লেট ব্যবহার করাঃ যেমন - স্কুলে বা অন্য কারো বাড়িতে
 - ১১) বিশেষ ধরনের লোকজনঃ যেমন - ভাঁড়, দাড়িওয়ালা লোক, মাথায় আঘাত নিরোধক হেলমেটধারী, কিম্বুত সাজপোশাকধারী, বুড়ো সাজা লোক
 - ১২) কাল্পনিক বা অতিপ্রাকৃতিক সত্তাঃ যেমন - দৈত্যদানো, ভূতপ্রেত, জ্বীন, ডাইনী
 - ১৩) অন্য কোনো বিশেষ ভয়ঃ (বর্ণনা করো)

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |

যদি খ১ এর তালিকায় কোনো একটিতে “অনেকটা” উত্তর দেয়া হয়, তাহলে খ২ প্রশ্নে এগিয়ে যান। অন্যথায় সরাসরি অংশ গ তে চলে যান।

- খ২ এসব ভয় কি তোমার বা আর কারোর জন্য সত্যিকার বিড়ম্বনার ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়?

| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
|----|---------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

যদি খ২ এর উত্তর “নিশ্চিতভাবে” অথবা এসডিকিউ আবেগ মান ≥ 6 হয়, তাহলে পরবর্তী প্রশ্নে এগিয়ে যান। অন্যথায় সরাসরি অংশ গ তে চলে যান।

৭৩ কতোদিন ধরে এই ভয় বা ভয়গুলোর মধ্যে সবচেয়ে বেশি ভয় বর্তমান?

| ১ মাসের কম | ১ - ৫ মাস | ৬ মাস বা তার বেশি |
|---------------|--------------|----------------------|
| ০ | ১ | ২ |

৭৪ যখন তুমি ভীতি উদ্বেককারী জিনিসের মুখোমুখি হও বা
হবার চিন্তা করো তখন তুমি কি উদ্ভিগ্ন হও বা এলোমেলো হয়ে পড়ো?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

↓

৭৭ ৭৫

৭৫ ভীতি উদ্বেককারী জিনিসের মুখোমুখি হলে তুমি কি প্রতিবারই বা প্রায়
প্রতিবারই উদ্ভিগ্ন হও বা এলোমেলো হয়ে পড়ো?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

৭৬ এই ভয় তোমাকে কতোবার এলোমেলো করে ফেলে?

দ্রষ্টব্য : যদি তুমি কোনো কিছুতে ভয় পাও যা কেবলমাত্র বছরের
কোনো এক সময়ে হয়ে থাকে (যেমন - বাদলা পোকা,
গুঁয়োগোকা) তাহলে এই প্রশ্ন সেই বিশেষ ঋতু সম্পর্কে হবে।

| মাসে মধ্যে | বেশিরভাগ সপ্তাহ | বেশিরভাগ দিন | দিনের মধ্যে অনেকবার |
|------------|--------------------|-----------------|------------------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

৭৭ এসব ভয়ের কারণে কি তুমি ভীতি উদ্বেককারী জিনিসগুলো এড়িয়ে চলো?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

↓

৭৯ ৭৮

৭৮ এরূপ এড়িয়ে চলা কি তোমার দৈনন্দিন জীবনে ব্যাঘাত ঘটায়?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

৭৯ অন্যেরা কি মনে করে যে তোমার ভয়গুলো মাত্রাতিরিক্ত বা অহেতুক?

| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
|----|---------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

৭১০ তোমার ধারণা কি? তুমি কি মনে করো যে এসব ভয় মাত্রাতিরিক্ত বা
অহেতুক?

| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
|----|---------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

যদি ৭২ এর উত্তর "নিশ্চিতভাবে" অথবা ৭৪ বা ৭৭ এর উত্তর "অনেকটা" হয়, তাহলে ৪১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের "বিশেষ অহেতুক ভীতি" ঘরে
টিক চিহ্ন দিন।

৭১১ তোমার এসব ভয় কি তোমার চারপাশের সবার (পরিবারের
লোকজন, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষকদের বা আর কারোর) কষ্টের বা
বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটেন নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

অংশ গ সামাজিক পরিস্থিতি ভীতি (Fear of social situations)

তুমি বিভিন্ন সামাজিক পরিস্থিতিতে বিশেষভাবে ভয় পেয়ে থাকো তা জানতে আমি আনন্দিত। তোমার এই ভয় সমবয়সীদের সাথে তুলনা করে বলতে হবে এবং এটি মাঝেমধ্যে বিশেষ দিনের ভীতি বা সাধারণ শঙ্কুকভাব নয়।

গ১ সামাজিকভাবে তুমি কি অনেক লোকজনের মধ্যে থাকা, অপরিচিত কারো সাথে কথাবার্তা বলা, অন্যের সামনে কিছু করতে যাওয়ার মত সামাজিক পরিস্থিতিতে ভয় পাও বা এড়িয়ে চলো?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

যদি গ১ এর উত্তর “হ্যাঁ” অথবা এসজিকিউ আবেগ মান ≥ 6 হয়, তাহলে এগিয়ে যান। যদি এগুলোর কোনোটাই “না” হয়, তাহলে পরের অংশ বাদ দিয়ে সরাসরি অংশ ঘ তে চলে যান।

গ২ তুমি গত ৪ সপ্তাহে নিচের দেয়া সামাজিক পরিস্থিতিগুলোতে বিশেষভাবে ভয় পেয়েছো কি?

- ১) অপরিচিত কারো সাথে কথাবার্তা বলাতে?
- ২) অনেক লোকজনের মধ্যে থাকতে, যেমন কোনো ভোজসভার?
- ৩) অন্যদের সামনে বেতে?
- ৪) ক্লাসে কথা বলতে?
- ৫) অন্যদের সামনে শব্দ করে পড়তে?
- ৬) অন্যদের সামনে লিখতে?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |

যদি গ২ এর তালিকার কোনো একটিতেও “অনেকটা” উত্তর পাওয়া না যায়, তাহলে পর্বর্তী অংশ বাদ দিয়ে সরাসরি অংশ ঘ তে চলে যান।

গ৩ বেশির ভাগ কিশোর-কিশোরী কয়েকজন প্রধান বয়স্কের সাথে বিশেষভাবে আসক্ত থাকে, তারা কাছাকাছি থাকলে বেশি নিরাপদ বোধ করে। কতোক কিশোর-কিশোরী কেবলমাত্র সামাজিক পরিস্থিতিতে ভয় পায় যদি তাদের কাছাকাছি বিশেষভাবে আসক্ত প্রধান বয়স্কদের একজনও না থাকে।

অন্য কিশোর-কিশোরীরা বিশেষভাবে আসক্ত প্রধান বয়স্কদের কেউ সাথে থাকলেও বিভিন্ন সামাজিক পরিবেশে ভয় পায়।

তোমার জন্য কোনটা সত্য?

| | |
|--|--|
| সামাজিক পরিস্থিতিতে বেশিরভাগ সময় ভালো থাকি বতর্কণ প্রধান বয়স্করা কাছাকাছি থাকে | এমনকি প্রধান বয়স্করা কাছাকাছি থাকলেও সামাজিক ভীতি সুস্থ |
| ০ | ১ |

গ৪ তুমি কি কেবল বড়দের ভয় পাও, নাকি অনেক কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বা সমবয়সী অপরিচিতদের মুখোমুখি হতেও ভয় পাও?

| কেবল বড়দের | কেবল শিশুদের | বড় ও শিশু উভয়দের |
|-------------|--------------|--------------------|
| ০ | ১ | ২ |

গ৫ এসব সামাজিক পরিস্থিতি ছাড়া তুমি কি তোমার সবচেয়ে পরিচিত বড়দের এবং কিশোর-কিশোরীদের সাথে স্বাচ্ছন্দ্যে থাকো?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

গ৬ তুমি কি মনে করো যে, তুমি এসব সামাজিক পরিস্থিতি অপছন্দ করো, কারণ তুমি এমন কিছু করে বসবে যা বিব্রতকর অথবা সবাই তোমাকে লক্ষ করবে?

| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
|----|---------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

গ৭ (যদি গ২ এর ৪ বা ৫ বা ৬ প্রশ্নের উত্তর “হ্যাঁ” হয়, কেবলমাত্র তখন জিজ্ঞাসা করুন)

তুমি কি কথা বলতে, পড়তে বা লিখতে হবে এ ধরনের সামাজিক পরিস্থিতিগুলোকে অপছন্দ করে থাকো?

| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
|----|---------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

গ৮ এসব সামাজিক পরিস্থিতিতে তোমার ভয় কতোদিন ধরে আছে?

| ১ মাসের কম | ১ - ৫ মাস | ৬ মাস বা তারও বেশি |
|------------|-----------|--------------------|
| ০ | ১ | ২ |

গ৯ যখন তোমার সামাজিক পরিস্থিতি ভীতি শুরু হয়েছিল তখন তোমার বয়স কতো ছিল?

(যদি জন্ম থেকেই হয়, ০ বসান)

বছর বয়স

গ১০ তুমি যেসব সামাজিক পরিস্থিতি ভয় পেয়ে থাকো সেগুলোর মুখোমুখি হলে সাধারণত তুমি কি ...

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

১) লজ্জায় লাল হয়ে যাও বা কাঁপতে থাকো?

২) অসুস্থ হয়ে পড়বে এমন ভয় পাও?

৩) তাড়াতাড়ি বাথরুমের দিকে দৌড়াও বা পেশাব হয়ে যাবে এবং কাপড় ভিজে যাবে বা কাপড় খারাপ হয়ে যাবে ভেবে উদ্ভিন্ন থাকো?

গৱ১১ তুমি যেসব সামাজিক পরিস্থিতির মুখোমুখি হলে বা হবার কথা ভাবলে ভয় পাও তার কোনো একটির মুখোমুখি হলে বা হবার কথা ভাবলে তুমি কি উদ্ভিগ্ন হও বা এলোমেলো হয়ে পড়ো?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

⏟
↓
 গৱ১৩ গৱ১২

গৱ১২ তোমার সামাজিক পরিস্থিতি ভীতি তোমাকে এরকম কতোবার এলোমেলো করে দেয়?

| মাবেমধ্যে | বেশিরভাগ সপ্তাহ | বেশিরভাগ দিন | দিনের মধ্যে অনেক বার |
|-----------|-----------------|--------------|----------------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

গৱ১৩ এই ভয়ের কারণে কি তুমি সামাজিক পরিস্থিতি এড়িয়ে চলো?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

⏟
↓
 গৱ১৫ গৱ১৪

গৱ১৪ এরূপ এড়িয়ে চলা কি তোমার দৈনন্দিন জীবনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

গৱ১৫ তুমি কি মনে করো যে তোমার সামাজিক পরিস্থিতি ভীতি মাত্রাতিরিক্ত বা অহেতুক?

| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
|----|---------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

গৱ১৬ তোমার এই ভয় আছে বলে তুমি কি বিপর্যস্ত?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

যদি গৱ১১ বা গৱ১৩ এর উত্তর "অনেকটা" হয়, তাহলে ৪১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের "সামাজিক অহেতুক ভীতি" ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

গৱ১৭ তোমার সামাজিক পরিস্থিতি ভীতি কি তোমার চারপাশের সবার (পরিবারের লোকজন, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষকদের বা আর কারোর) কষ্টের বা বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটো নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|----------|-------------|------------|-----------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

অংশ ঘ আতঙ্কগ্রস্ততা এবং বহির্গমনের ভীতি (Panic Attacks and Agoraphobia)

অনেক কিশোর-কিশোরীই কখনো কখনো তুচ্ছ সামান্য বিষয়ে অনেক বেশি উদ্ভিগ্ন বা আতঙ্কিত হয়। কেউ কেউ কোনো কারণ ছাড়াই হঠাৎ করে প্রচণ্ড মাত্রায় আতঙ্কিত হয়ে পড়ে। এই আতঙ্কের জন্য কোনো বিষয় বা পরিস্থিতির দরকার হয় না।

ঘ১ গত ৪ সপ্তাহে কি তুমি একবার আতঙ্কগ্রস্ততা দেখিয়েছিলে যার কোনো কারণ ছিল না এমনকি আতঙ্ক শুরু হবার মত একটি সামান্য বিষয় ছাড়াই?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

যদি ঘ১ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “আতঙ্কগ্রস্ততা/বহির্গমনের অহেতুক ভীতি” ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

ঘ২

- ১) তোমার এসব আতঙ্কগ্রস্ততা কি হঠাৎ শুরু হয়ে যায়?
- ২) এসব কি কয়েক মিনিটের মধ্যেই প্রকট হয়ে যায় (বড়জোর ১০ মিনিট)?
- ৩) এসব কি কমপক্ষে কয়েক মিনিটকাল থাকে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

ঘ৩ যখন তোমার এই আতঙ্কগ্রস্ততা বোধ হয়, তখন কি তুমি এর সাথে অনুভব কর...

- ১) দ্রুত হৃদস্পন্দন হয়, বুক কাঁপে বা ধড়ফড় করে?
- ২) শরীর ঘামতে থাকে?
- ৩) শরীর কাঁপতে বা থরথর করতে থাকে?
- ৪) মুখ শুকিয়ে যায়?
- ৫) শ্বাস নিতে কষ্টবোধ হয় বা দম বন্ধ হয়ে আসে?
- ৬) গলায় কিছু আটকে যাচ্ছে এমন মনে হয়?
- ৭) বুকে ব্যথা বা অস্বস্তিবোধ হয়?
- ৮) তুমি বমি করতে চাও বা পেটের ভিতরের সবকিছু বের হয়ে আসতে চাচ্ছে এমন লাগে?
- ৯) মাথা কিম্বা কিম্বা বা টলমল করে বা খালি খালি লাগে?
- ১০) চারপাশের সবকিছু অবাস্তব বা তুমি বাস্তবে সেখানে নেই এমন মনে হয়?
- ১১) তুমি তোমার নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলবে, পাগল হয়ে যাবে বা হাঁশ হারিয়ে ফেলবে এমন ভয় হয়?
- ১২) তুমি মরে যেতে পারো এমন ভয় হয়?
- ১৩) সারা শরীর ঠান্ডা বা গরম হয়ে আসে?
- ১৪) শরীরে অবশ বা শিরশির বোধ হয়?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

১৪ গত ৪ সপ্তাহ ধরে তুমি কি নিচের পরিস্থিতিগুলোতে ভয় পেয়েছো অথবা এগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করেছো?

- ১) মানুষের ভিড়
- ২) জনসাধারণের জন্য বিভিন্ন স্থান
- ৩) একা ভ্রমণ করা
(যদি তুমি কখনো এরূপ করে থাকো)
- ৪) বাড়ির অনেক দূরে যাওয়া

| না বা প্রয়োজ্য নয় | হ্যাঁ |
|---------------------|-------|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

১৫ (যদি ১৪ এর কোনো একটির উত্তর “হ্যাঁ” হয়, কেবলমাত্র তখন জিজ্ঞাসা করুন)

এই ভয় বা এড়িয়ে চলা (১৪ এ উল্লেখিত পরিস্থিতিতে) কি এ কারণে যে, তোমার আতঙ্কগ্রস্ততা বা এ জাতীয় কিছু ঘটবে (যেমন - মাথা ঝিমঝিম করা বা পাতলা পায়খানা), ভয়ের পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসাটা কঠিন বা বিব্রতকর হবে বা তোমার দরকারি সহায়তা পাবে না?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

যদি ১৫ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ১৬ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের আতঙ্কগ্রস্ততা/বহির্গমনের ভীতি ঘরে টিক চিহ্ন দিন)

যদি ১৬ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টে আতঙ্কগ্রস্ততা/বহির্গমনের ভীতির জন্য টিক চিহ্ন দেয়া হয়ে থাকে তাহলে এগিয়ে যান। অন্যথায় সরাসরি অংশ ৩ তে চলে যান।

১৬ এসব আতঙ্কগ্রস্ততা ও/বা বিশেষ পরিস্থিতিগুলো এড়িয়ে চলা তোমাকে কতোটা এলোমেলো করেছে বা কষ্ট দিয়েছে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

১৭ এসব আতঙ্কগ্রস্ততা ও/বা বিশেষ পরিস্থিতিগুলো এড়িয়ে চলা কি ব্যঘাত ঘটিয়েছে ...

- ১) পরিবারের অন্যান্যদের সাথে তোমার স্বাচ্ছন্দে?
- ২) বন্ধু তৈরি করা ও ধরে রাখতে পারায়?
- ৩) লেখাপড়া বা শ্রেণীর কাজে?
- ৪) খেলাধুলা, শখ বা অন্যান্য অবসর বিনোদনমূলক কাজে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

১৮ এসব আতঙ্কগ্রস্ততা ও/বা বিশেষ পরিস্থিতিগুলো এড়িয়ে চলা কি তোমার চারপাশের সবার (পরিবারের লোকজন, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষকদের বা আর কারোর) কষ্টের বা বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

অংশ ৩ মানসিক আঘাতোত্তর মানসিক চাপ (Post Traumatic Stress)

এ অংশটা এমন সব ঘটনা অথবা পরিস্থিতি সংশ্লিষ্ট যেগুলো আসলেই ব্যতিক্রমধর্মী মানসিক চাপসম্পন্ন এবং এতে আক্রান্ত প্রায় সবাই সত্যিকারভাবে বিপর্যস্ত হতে পারে। যেমন - আগুন লেগেছে এমন কোনো বাড়িতে আটকে পড়া, নির্যাতিত হওয়া, কোনো মারাত্মক ধরনের যান দুর্ঘটনার শিকার হওয়া, অস্ত্রের মুখে নিজেদের ছিনতাই হতে দেখা।

৩১ তোমার জীবনে কি এ ধরনের কোনো ঘটনা ঘটেছিল?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

৩২ (যদি ৩১ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে “যাচাই করার জন্য” বলে প্রশ্ন শুরু করুন)
তুমি কি কখনো মিচের কোনো একটির মুখোমুখি হয়েছিলে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
|----|-------|

দুর্বিপাকের মধ্যে পড়া

- ১) মারাত্মক এবং ভয়াবহ দুর্ঘটনা, যেমন - গাড়ি চাপা পড়া, ভয়ানক গাড়ি বা ট্রেনের সংঘর্ষ হওয়া, ইত্যাদি
- ২) অগ্নিকান্ড, যেমন - জ্বলন্ত বাড়ির মধ্যে আটকে পড়া
- ৩) অন্যান্য দুর্বিপাক, যেমন - অপহরণ, বন্যা, জলোচ্ছাস, ভূমিকম্প, যুদ্ধ

| | |
|---|---|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

সহিংসতার শিকার

- ৪) গুরুতর আক্রমণ বা হুমকি, যেমন - ছিনতাইকারী বা ডাকাতদলের কাছ থেকে
- ৫) গুরুতর শারীরিক নির্যাতন যা তোমার এখনো মনে পড়ে

| | |
|---|---|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

যৌন নিপীড়নের শিকার

- ৬) যৌন নির্যাতন
- ৭) ধর্ষণ

| | |
|---|---|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

দারুণ বিপর্যস্ত হবার মত কিছু প্রত্যক্ষ করা

- ৮) মারাত্মক গৃহবিবাদ হতে দেখা, যেমন - মা'কে প্রচণ্ড মার খেতে দেখা
- ৯) পরিবারের কোনো সদস্য বা কোনো বন্ধুকে আক্রান্ত বা হুমকির শিকার হতে দেখা
- ১০) আকস্মিক মৃত্যু, আত্মহত্যা, আত্মহত্যার চেষ্টা, মারাত্মক দুর্ঘটনা বা হৃদরোগে আক্রান্ত হতে দেখা

| | |
|---|---|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

অন্যান্য মারাত্মক বৈকল্য

- ১১) অন্য কোনো মারাত্মক পীড়াদায়ক ঘটনা (বর্ণনা করো)

| | |
|---|---|
| ০ | ১ |
|---|---|

যদি ৩২ এর কোনো একটির উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে এগিয়ে যান। অন্যথায় অংশ চ তে চলে যান।

৩৩ ঐ সময়ে তুমি কি খুব এলোমেলো অথবা মারাত্মকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছিলে?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

৩৩ক এখন, তা কি তোমার আচরণ, অনুভূতি বা মনোযোগের ওপর প্রভাব ফেলেছে?

| | |
|-------|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |
| ↓ | ↓ |
| অংশ চ | ৩৪ |

৩৪ গত ৪ সপ্তাহ ধরে তোমার আছে ...

- ১) ঘটনার স্মৃতিগুলো প্রাণবন্ত ছবির মত ভাসে?
- ২) ঘটনাটি দুঃস্বপ্ন হয়ে বার বার আসে?
- ৩) সেই ঘটনা স্মরণ করিয়ে দেয় এমন কিছু ঘটলে তুমি কি এলোমেলো হয়ে পড়ো?
- ৪) ঘটনা সম্পর্কে চিন্তা করা, এমনকি কোনো কিছু বলা পর্যন্ত এড়িয়ে চলার চেষ্টা করে থাকো?
- ৫) সেই ঘটনা মনে করিয়ে দেয় এমন কাজকর্ম, স্থান বা লোকজন এড়িয়ে চলার চেষ্টা করে থাকো?
- ৬) ঘটনার কোনো একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ তুমি মনে করতে পারো না?
- ৭) আগে উপভোগ করতে এমন কর্মকাণ্ডগুলোতে অনেক কম আগ্রহ দেখাও?
- ৮) অন্যদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে গেছো বা দূরে সরে গেছো এরূপ অনুভব করো?
- ৯) আগের তুলনায় অনুভূতি প্রকাশের ক্ষমতা সংকীর্ণ হয়ে পড়েছে, যেমন ভালোলাগার অনুভূতি প্রকাশ করতে পারো না?
- ১০) ভবিষ্যৎ নিয়ে কম আত্মবিশ্বাসে ভোগো?
- ১১) ঘুমের সমস্যা হয়?
- ১২) খিটখিটে বা রগচটা হয়ে গেছো?
- ১৩) কোনো কিছুতে মনোযোগ দিতে অসুবিধে হয়?
- ১৪) বিপদ ঘটে যেতে পারে এমন আশঙ্কায় সর্বদাই সন্ত্রস্ত থাকো?
- ১৫) অল্প শব্দ হলেই বা অন্য কোনো কিছুতে সহজেই চমকে ওঠো?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |

যদি ৩৪ এর কোনো একটির উত্তর “অনেকটা” হয়, তাহলে ঠা (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “মানসিক আঘাতোত্তর মানসিক চাপ” ঘরে টিক চিহ্ন দিন ও ৩৫ এ এগিয়ে যান। অন্যথায় পরবর্তী অংশ বাদ দিয়ে সরাসরি অংশ চ তে চলে যান।

৩৫ তুমি এসব সুস্পষ্ট উপসর্গ সম্পর্কে বলেছো। ঘটনার কতো পরে এসব সমস্যা শুরু হয়েছিল?

| ৬ মাসের মধ্যে | ঘটনার ৬ মাস পরে |
|---------------|-----------------|
| ০ | ১ |

৩৬ তুমি কতোদিন ধরে এসব সমস্যায় ভুগছো?

| ১ মাসের কম | ১ - ৩ মাস | ৩ মাস বা তারও বেশি |
|------------|-----------|--------------------|
| ০ | ১ | ২ |

৩৭ মানসিক চাপজনিত ঘটনা বা ঘটনাগুলো থেকে উদ্ভূত সমস্যাগুলোর কারণে তুমি কতোটা বেদনার্ত বা বিপর্যস্ত?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|-----------|-------------|------------|-----------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

৩৮ এসব সমস্যা কি ব্যাঘাত ঘটিয়েছে.....

১) পরিবারের অন্যান্যদের সাথে তোমার স্বাচ্ছন্দ্যে?

২) বন্ধু তৈরি করা ও ধরে রাখতে পারায়?

৩) লেখাপড়া বা শ্রেণীর কাজে?

৪) খেলাধুলা, শখ বা অন্যান্য অবসর বিনোদনমূলক কাজে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|-----------|-------------|------------|-----------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

৩৯ তোমার এসব সমস্যা কি তোমার চারপাশের সবার (পরিবারের লোকজন, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষকদের বা আর কারোর) কষ্টের বা বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|-----------|-------------|------------|-----------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

অংশ চ বাধ্যতামূলক আচরণ ও চিন্তাবৃত্তিক (Compulsions and Obsessions)

অনেক কিশোর-কিশোরীর মাঝে কতক অভ্যাস আর সংস্কার দেখা যায়, যেমন - মেঝের ফাটলে পা না দেয়া, রাতে ঘুমানোর আগে কোনো বিশেষ আচরণ করা, সামনের পরীক্ষা বা ফুটবল ম্যাচের জন্য কোনো পয়মস্ত পোষাক পরা বা চিহ্ন ধারণ করা ইত্যাদি। বিকাশের বিভিন্ন স্তরে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে কোনো সুনির্দিষ্ট বিষয় বা কার্যক্রম সম্পর্কে চিন্তাবৃত্তিক থাকা স্বাভাবিক। তোমার যে সব আচরণ বা চিন্তাবৃত্তিক এই স্বাভাবিক মাত্রার চাইতে বেশি সে সম্পর্কে আমি জানতে চাই।

১১ সামগ্রিকভাবে তোমার এমন সব আচরণ বা চিন্তাবৃত্তিক আছে কি যেসব তোমাকে এলোমেলো করে, অনেক সময় নষ্ট করে দেয় বা দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় বিঘ্ন ঘটিয়ে থাকে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

যদি ১১ এর উত্তর “হ্যাঁ” অথবা এসডিকিউ আবেগ মান ≥ 6 হয়, তাহলে নিচের প্রশ্নগুলোতে এগোন। অন্যথায় বাদ দিয়ে সরাসরি অংশ ছ তে চলে যান।

১২ গত ৪ সপ্তাহ ধরে, তুমি কি নিচের আচরণগুলোর অন্তত একটি বারবার করছো বা করছো, যদিও তুমি একবার তা করছো বা এগুলো করার আদৌ কোনো দরকার ছিল না?

| | না | কিছুটা | অনেকটা |
|--|----|--------|--------|
| ১) মাত্রাতিরিক্ত পরিচ্ছন্নতাঃ হাত ধোয়া, গোসল করা, ধারান্নান করা, দাঁত মাজা ইত্যাদি | ০ | ১ | ২ |
| ২) ধুলোবালি, ময়লা বা জীবাণু থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কোনো বিশেষ পদ্ধতি অবলম্বন করা | ০ | ১ | ২ |
| ৩) বার বার পরখ করে দেখাঃ দরজা, তালা, চুলো, গ্যাসের নির্গমন, বৈদ্যুতিক সুইচ | ০ | ১ | ২ |
| ৪) অকারণে একই সাধারণ কাজ শ্রেণীবদ্ধভাবে বারংবার করাঃ যেমন - উঠে দাঁড়ানো বা বসে পড়া, দরজাপথ দিয়ে সামনে বা পিছনে যাওয়া | ০ | ১ | ২ |
| ৫) কোনো বস্তু বা ব্যক্তিকে বিশেষ নিয়মে স্পর্শ করা | ০ | ১ | ২ |
| ৬) জিনিসগুলোকে এমনভাবে সাজানো যেনো এভাবে সাজাতে হয় বা সাদৃশ্যতা প্রকাশ পায় | ০ | ১ | ২ |
| ৭) কোনো বিশেষ শুভ সংখ্যা গণনা করা বা অশুভ সংখ্যা পরিহার করা | ০ | ১ | ২ |

৮৩ গত ৪ সপ্তাহ ধরে, তুমি খুলোময়লা, জীবাণু বা বিষাক্ত জিনিস সম্পর্কে বাধ্যতামূলকভাবে উদ্বিগ্ন হয়েছো - বা তুমি মন থেকে সরাসরি পারছো না?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

৮৩ক গত ৪ সপ্তাহ ধরে, তুমি কি ধর্ম সম্পর্কে বা ষ্ট্রা নারাজ হতে পারে এমন কিছু করেছো বলে বাধ্যতামূলকভাবে উদ্বিগ্ন হয়েছো?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

যদি ৮২ বা ৮৩ বা ৮৩ক এর উত্তর "অনেকটা" হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের "চিন্তাবৃত্তিক ও বাধ্যতামূলক আচরণ" ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

৮৪ গত ৪ সপ্তাহ ধরে, তুমি কি তোমার নিজের অথবা অন্য কারোর অসুস্থতা, দুর্ঘটনা, আশুনা লাগা বা এ ধরনের মারাত্মক কিছু ঘটবে এমন চিন্তার বার বার উদ্বিগ্ন হয়েছো?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |

৮৭

৮৬

৮৬ তোমার বা অন্যের মারাত্মক কিছু একটি ঘটতে যাচ্ছে এমন বাধ্যতামূলক চিন্তা কি তোমার প্রধান আসক্তজনদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হবার সাধারণ উদ্বেগের অংশ অথবা এগুলো সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র সমস্যা?

| বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগাধিকার অংশ | সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র একটি সমস্যা |
|--|--------------------------------|
| ০ | ১ |

যদি ৮৬ এর উত্তর "সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র একটি সমস্যা" হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের "চিন্তাবৃত্তিক ও বাধ্যতামূলক আচরণ" ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

ঠ১ চেকলিস্টের চিন্তাবৃত্তিক ও বাধ্যতামূলক আচরণে টিক চিহ্ন দেয়া হলে পরবর্তী প্রশ্নগুলোতে এগিয়ে যান। অন্যথায় তা বাদ দিয়ে সরাসরি অংশ হতে চলে যান।

৮৭ তোমার বাধ্যতামূলক আচরণ বা চিন্তাগুলো কি কমপক্ষে ২ সপ্তাহ ধরে ধার্য সবকটা দিনে বর্তমান?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

৮৮ তুমি কি মনে করো যে তোমার বাধ্যতামূলক আচরণ বা চিন্তাগুলো মাত্রাতিরিক্ত বা অহেতুক?

| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
|----|---------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

৮৯ তুমি কি বাধ্যতামূলক আচরণ বা চিন্তাগুলো না করার চেষ্টা করে থাকো?

| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
|----|---------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

১০ এসব বাধ্যতামূলক আচরণ বা চিন্তা কি তোমাকে এলোমেলো করে ফেলে?

| | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| না, আমি ওইগুলো উপভোগ করে থাকি | প্রতিক্রিয়াহীন, আমি উপভোগ করিনা বা এলোমেলো হয়েও পড়িনা | ওইগুলো আমাকে কিছুটা এলোমেলো করে ফেলে | ওইগুলো আমাকে অনেকটা এলোমেলো করে ফেলে |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

১১ এসব বাধ্যতামূলক আচরণ বা চিন্তাতে কি গড়ে প্রতিদিন অন্তত এক ঘন্টা সময় অতিবাহিত হয়ে যায়?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

১২ এসব বাধ্যতামূলক আচরণ বা চিন্তা কি ব্যাঘাত ঘটিয়েছে ...

১) পরিবারের অন্যান্যদের সাথে তোমার স্বাচ্ছন্দ্য?

২) বন্ধু তৈরি করা ও ধরে রাখতে পারায়?

৩) লেখাপড়া বা শ্রেণীর কাজে?

৪) খেলাধুলা, শখ বা অন্যান্য অবসর বিনোদনমূলক কাজে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

১৩ তোমার বাধ্যতামূলক আচরণ ও চিন্তাগুলো কি তোমার চারপাশের সবার (পরিবারের লোকজন, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষকদের বা আর কারোর) কষ্টের বা বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

অংশ হ অনির্দিষ্ট উদ্বেগাধিক্য (Generalized Anxiety)

এই অংশ উদ্ভিগ্নতা সম্পর্কিত।

হ২ তুমি কি কখনো উদ্ভিগ্ন হয়েছো?

| | |
|-------|------------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |
| ↓ | ↓ |
| অংশ জ | এগিয়ে যান |

কিছু কিশোর-কিশোরী অল্প কয়েকটা বিষয়ে উদ্ভিগ্ন থাকে যা কখনো বিশেষ ভীতি, বাধ্যতামূলক চিন্তাবাতিক বা আসক্তজন হতে বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগের সাথে সম্পর্কিত। অন্য কিশোর-কিশোরীরা জীবন যাপনের নানান দিক সম্পর্কে উদ্ভিগ্ন হয়ে থাকে। তাদের বিশেষ ভীতি, বাধ্যতামূলক চিন্তাবাতিক বা আসক্তজন হতে বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগ থাকলেও বিভিন্ন বিষয়ে একটা ব্যাপক উদ্বেগ থাকে।

হ২ক তুমি কি সাধারণভাবে উদ্বেগসম্পন্ন?

| | |
|--|--|
| না, আমার শুধু কয়েকটা নির্দিষ্ট উদ্বেগ আছে | হ্যাঁ, আমি সাধারণভাবে উদ্ভিগ্ন হয়ে থাকি |
| ০ | ১ |
| ↓ | ↓ |
| কেবলমাত্র এসডিকিউ আবেগ মান ≥ 6 হলে এগিয়ে যান | এগিয়ে যান |

হ৩ গত ৬ মাস ধরে, তুমি কি অনেক কিছু নিয়ে এতটা বেশি উদ্ভিগ্ন আছো যা তোমাকে এলোমেলো করে ফেলেছে বা দৈনন্দিন জীবন যাত্রায় বিঘ্ন ঘটিয়েছে?

| | | |
|----|---------|-------------|
| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে |
| ০ | ১ | ২ |

যদি হ৩ এর উত্তর “হয়তোবা” অথবা “নিশ্চিতভাবে” অথবা এসডিকিউ আবেগ মান ≥ 6 হয়, তাহলে নিচের প্রশ্নগুলোতে এগোন। অন্যথায় বাদ দিয়ে সরাসরি অংশ জ তে চলে যান।

| ছ৪ | গত ৬ মাস ধরে এবং সমবয়সী অন্যদের তুলনায় নিচের বিবরণগুলোতে তোমার উবেগ আছে কি ... | অন্যদের তুলনায় বেশি নয় | অন্যদের তুলনায় সামান্য বেশি | অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি |
|-----|---|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| ১) | অতীত আচরণঃ আমি কি ভুল করেছি? আমি কি কাউকে কষ্ট দিয়েছি? তারা কি আমাকে কমা করেছে? | ০ | ১ | ২ |
| ২) | স্কুলের কাজ, বাড়ির কাজ বা পরীক্ষা সম্পর্কিত উবেগ | ০ | ১ | ২ |
| ৩) | দুর্বিপাকঃ চুরি, হিনতাই, আঙন লাগা, বোমা বিস্ফোরিত হওয়া ইত্যাদি বিষয় | ০ | ১ | ২ |
| ৪) | তোমার নিজ স্বাস্থ্য সম্পর্কে | ০ | ১ | ২ |
| ৫) | অন্যদের খারাপ কিছু ঘটতে যাচ্ছে এমন উবেগঃ পরিবারের, বন্ধুদের, শোবা গ্রামীদের, পৃথিবীর (বেমন - বুদ্ধবিগ্রহ) | ০ | ১ | ২ |
| ৬) | ভবিষ্যৎ নিয়ে উবেগঃ বেমন - স্কুল বদল, বাড়ি বদল, চাকরি পাওয়া, বন্ধু-বান্ধবী পাওয়া | ০ | ১ | ২ |
| ৭) | বন্ধু তৈরি করা ও ধরে রাখা | ০ | ১ | ২ |
| ৮) | মৃত্যু ও মরণ বিষয়ক | ০ | ১ | ২ |
| ৯) | লাঞ্ছনা বা বিদ্বেষের শিকার হওয়া | ০ | ১ | ২ |
| ১০) | তোমার চেহারা বা গুজন | ০ | ১ | ২ |
| ১১) | অন্য নির্দিষ্ট উবেগ (বর্ণনা করো) | ০ | ১ | ২ |
| | | | | |

যদি এসব উবেগের ২ বা ততোধিক বিষয়ে “অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি” উত্তর দেয়া হয় তাহলে এগিয়ে যান, অন্যথায় বাদ দিয়ে অংশ জুড়ে চলে যান।

| ছ৬ | গত ৬ মাস ধরে অবিকারণ দিনই তুমি কি মাত্রাতিরিক্ত উবিগ্ন ছিলে? | না | হ্যাঁ |
|----|--|----|-------|
| | | ০ | ১ |

| ছ৭ | এই উবেগ নিয়ন্ত্রণ করাটা কি তোমার জন্য কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়? | না | হ্যাঁ |
|----|--|----|-------|
| | | ০ | ১ |

যদি ছ৬ বা ছ৭ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ১১ (৩৪ পৃষ্ঠা) চেকশিটের “অনির্দিষ্ট উবেগাধিক্য” ঘরে টিক চিহ্ন দিন ও এগিয়ে যান। অন্যথায় বাদ দিয়ে অংশ জুড়ে চলে যান।

৯৮ যদি নিচের প্রশ্নগুলোর কোনো একটি উত্তর “হ্যাঁ” হয়, জিজ্ঞাসা করুন “গত ৬ মাসের অধিকাংশ দিনের জন্য তা কি সত্য?” এবং উত্তর দ্বিতীয় কলামে লিখুন।

| | সাধারণভাবে | | | ৬ মাসের অধিকাংশ দিন | |
|---|------------|-------|---|---------------------|-------|
| | না | হ্যাঁ | | না | হ্যাঁ |
| ১) উদ্বেগের কারণে তুমি কি অস্থির, উৎকণ্ঠিত, টানটান অবস্থায় থাকতে বা সহজ হতে পারতে না? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ২) উদ্বেগের কারণে তোমার অবসন্নতা বা সহজেই হাঁপিয়ে ওঠার অবস্থা হতো কি? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৩) উদ্বেগের কারণে তোমার কি কোনো কিছুতে মনোযোগ দেয়াতে বিম্ব ঘটতো অথবা মাথা ফাঁকা হয়ে যাচ্ছে এমন মনে হতো? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৪) উদ্বেগের কারণে তুমি কি খিটখিটে হয়ে যেতে? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৫) উদ্বেগের কারণে তোমার মাংসপেশীতে কি ব্যথা হতো? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৬) উদ্বেগের কারণে তোমার ঘুমের সমস্যা, যেমন - ঘুম আসতে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধে হতো বা অস্থির বা অতৃপ্তির ঘুম হতো? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |

৯৯ সামগ্রিকভাবে তোমার নানান উদ্বেগের কারণে তুমি কতোটা এলোমেলো হয়ে পড়ো বা কষ্ট পাও?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

১০০ এসব উদ্বেগ কি ব্যাঘাত ঘটিয়েছে

- ১) পরিবারের অন্যান্যদের সাথে তোমার স্বাচ্ছন্দ্য?
- ২) বন্ধু তৈরি করা ও ধরে রাখতে পারায়?
- ৩) লেখাপড়া বা শ্রেণীর কাজে?
- ৪) খেলাধুলা, শখ বা অন্যান্য অবসর বিনোদনমূলক কাজে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

১১১ এসব উদ্বেগ কি তোমার চারপাশের সবার (পরিবারের লোকজন, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষকদের বা আর কারোর) কষ্টের বা বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

অংশ জ বিষণ্ণতা (Depression)

সাক্ষাৎকারের এ অংশটি তোমার মেজাজ সম্পর্কিত।

জ১ গত ৪ সপ্তাহে এমন সময় কি গিয়েছে যখন তুমি খুব বেশি মাত্রায় বিষণ্ণ, বিমর্ষ, অসুখী বা কাঁদো কাঁদো থাকতে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |
| ↓ | ↓ |
| জ৭ | জ২ |

জ২ গত ৪ সপ্তাহে ধরে এমন সময় কি ছিল যখন তুমি প্রায় প্রতিদিনই সত্যিকারভাবে বিমর্ষ থাকতে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

জ৩ ওই বিমর্ষকালীন সময়ে তুমি কি দিনের বেশিরভাগ সময়েই সত্যিকারভাবে বিমর্ষ থাকতে?
(অর্থাৎ কয়েক ঘণ্টার কম নয়)

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

জ৪ বিমর্ষকালীন সময়ে তুমি কি উৎফুল্ল হয়ে উঠতে পারতে?

| সহজেই | কষ্টের সাথে / তাও ক্ষণিকের জন্য | মোটাই না |
|-------|------------------------------------|-------------|
| ০ | ১ | ২ |

জ৫ গত ৪ সপ্তাহ ধরে সত্যিকার বিমর্ষ থাকার সময়কাল ছিলঃ

| ২ সপ্তাহের কম | ২ সপ্তাহ বা তারও বেশি |
|---------------|--------------------------|
| ০ | ১ |

যদি জ১ এবং জ২ এবং জ৩ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “বিষণ্ণতা” ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

জ৭ গত ৪ সপ্তাহে তোমাকে বদমেজাজী বা খিটখিটে মেজাজের হতে দেখা গেছে কি যা তোমার সহজাত আচরণ নয়?

| | |
|-----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |
| ↓ | ↓ |
| জ১৩ | জ৮ |

জ৮ গত ৪ সপ্তাহ ধরে এমন সময় গেছে কি যখন প্রায় প্রতিদিনই তুমি বদমেজাজী বা খিটখিটে মেজাজের ছিলে?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

জ৯ ওই সময়ে তুমি কি দিনের বেশিরভাগ সময়েই বদমেজাজী বা খিটখিটে মেজাজের থাকতে? (অর্থাৎ কয়েক ঘণ্টার কম নয়)

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

জ১০ বিশেষ কোনো কার্যকলাপে, বন্ধু-বান্ধবদের সাথে দেখা সাক্ষাতে বা অন্য কোনোভাবে কি তোমার খিটখিটে মেজাজ কমতো?

| | | |
|-------|------------------------------------|-------------|
| সহজেই | কষ্টের সাথে / তাও ক্ষণিকের জন্য | মোটাই না |
| ০ | ১ | ২ |

জ১১ গত ৪ সপ্তাহ ধরে সত্যিকারভাবে খিটখিটে মেজাজ থাকার সময়কাল ছিলঃ

| | |
|---------------|--------------------------|
| ২ সপ্তাহের কম | ২ সপ্তাহ বা তারও বেশি |
| ০ | ১ |

যদি জ৭ এবং জ৮ এবং জ৯ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “বিরক্তিবোধ” ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

জ১৩ গত ৪ সপ্তাহে এমন সময় গেছে কি যখন তুমি সাধারণভাবে উপভোগ করতে এধরনের সবকিছুতেই বা প্রায় সবকিছুতেই আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছিলে?

| | |
|-----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |
| ↓ | ↓ |
| জ১৮ | জ১৪ |

জ১৪ গত ৪ সপ্তাহ ধরে তুমি কি প্রায় প্রতিদিনই আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

জ১৫ এই দিনগুলিতে তুমি কি প্রতিটি দিনের বেশিরভাগ সময়েই আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে?
(অর্থাৎ কয়েক ঘন্টার কম নয়)

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

জ১৬ গত ৪ সপ্তাহ ধরে এই আগ্রহ হারিয়ে ফেলার সময়কাল হতোঃ

| | |
|---------------|-----------------------|
| ২ সপ্তাহের কম | ২ সপ্তাহ বা তারও বেশি |
| ০ | ১ |

জ১৭ যদি “বিষণ্নতা অথবা বিরক্তিবোধ” ঘরে টিক চিহ্ন দেয়া হয়ে থাকে, তাহলে জিজ্ঞাসা করুনঃ

যখন তুমি সত্যিকারভাবে বেশিরভাগ সময় বিমর্ষ বা বিরক্ত থাকতে তখন তোমার সাথে কি অনাগ্রহ বিষয়টিও বেশিরভাগ সময় থাকতো?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

যদি জ১৩ এবং জ১৪ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “আগ্রহ হারানো” ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

যদি ঠা (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “বিস্মৃতা বা বিরক্তিবোধ বা আত্মহ হারানো” ঘরে টিক চিহ্ন দেয়া হয়ে থাকে তাহলে এগিয়ে যান। অন্যথায় বাদ দিয়ে সরাসরি ঞ২২ এ চলে যান।

ঞ১৮ যে সময়ে তুমি বিমর্ষ, বিরক্ত বা অনাগ্রহী ছিলে ...

১) তুমি কি সবসময় শক্তিহীনতা বা ক্লাস্তি বোধ করতে?

২) তুমি কি স্বাভাবিক অবস্থার তুলনায় অনেক বেশি বা কম পরিমাণ খেতে?

৩) তোমার ওজন কি অনেকটা কমতো বা বেড়ে যেতো?

৪) ঘুমাতে পারা কি তোমার জন্য কষ্টকর হতো?

৫) তুমি কি বেশি পরিমাণে ঘুমিয়ে থাকতে?

৬) তুমি কি বেশিরভাগ সময় কষ্টে ছটফট করতে বা অস্থির থাকতে?

৭) তুমি কি বেশিরভাগ সময় নিজেকে মূল্যহীন বা অহেতুক অপরাধী ভাবতে?

৮) কেনো কিছুতে মনোযোগ দেয়া বা চিন্তা করা তোমার জন্য কি খুব বেশি কঠিন হয়ে দাঁড়াতো?

৯) তুমি কি অনেক বেশি মূঢ়্য চিন্তা করতে?

১০) তুমি কি নিজের ক্ষতি করা বা আত্মহননের কথা বলতে?

১১) তুমি কি নিজের ক্ষতি করা বা আত্মহননের চেষ্টা করেছিলে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

ঞ১৮(১২)

জীবনে কোনোদিন তুমি কি নিজের ক্ষতি করা বা আত্মহননের চেষ্টা করেছো?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

ঞ১৯ তোমার বিমর্ষতা, বিরক্তিবোধ বা অনাগ্রহ তোমাকে কতোটা এলোমেলো করে ফেলে বা কষ্ট দেয়?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

জ২০ তোমার বিমর্ষতা, বিরক্তিবোধ বা অনাগ্রহ কি ব্যাঘাত ঘটিয়েছে

১) পরিবারের অন্যান্যদের সাথে তোমার স্বাচ্ছন্দ্য?

২) বন্ধু তৈরি করা ও ধরে রাখতে পারায়?

৩) লেখাপড়া বা শ্রেণীর কাজে?

৪) খেলাধুলা, শখ বা অন্যান্য অবসর বিনোদনমূলক কাজে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

জ২১ তোমার বিমর্ষতা, বিরক্তিবোধ বা অনাগ্রহ কি তোমার চারপাশের সবার (পরিবারের লোকজন, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষকদের বা আর কারোর) কষ্টের বা বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

এবার অংশ ৯ তে চলে যান। যদি আপনি ইতিমধ্যেই জ১৮ (৯ থেকে ১২) জিজ্ঞাসা করে থাকেন তাহলে জ২২ থেকে জ২৪ আর জিজ্ঞাসা করার দরকার নেই।

স্বেচ্ছাপ্রণোদিতভাবে নিজের ক্ষতি করা (Deliberate Self-Harm)

জ২২ গত ৪ সপ্তাহ ধরে, তুমি কি স্বেচ্ছাপ্রণোদিতভাবে নিজের ক্ষতি বা আঘাত করার কথা বলেছো?

জ২৩ গত ৪ সপ্তাহ ধরে, তুমি কি স্বেচ্ছাপ্রণোদিতভাবে নিজের ক্ষতি বা আঘাত করার চেষ্টা করেছো?

জ২৪ তোমার জীবনে তুমি কি স্বেচ্ছাপ্রণোদিতভাবে নিজের ক্ষতি বা আঘাত করার চেষ্টা করেছো?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |
| ০ | ১ |

যদি জ২২ বা জ২৩ বা জ২৪ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “স্বেচ্ছাপ্রণোদিতভাবে নিজের ক্ষতি করা” ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

অংশ ঝ মনোযোগ ও কর্মকাণ্ড (Attention and Activity)

সাক্ষাৎকারের এই অংশটি মনোযোগ ও কর্মকাণ্ড সংশ্লিষ্ট।

| | না | কিছুটা | অনেকটা |
|--|----|--------|--------|
| ঝ১ তোমার শিক্ষকরা কি অভিযোগ করে থাকে যে, তোমার অতিচঞ্চলতা ও কম মনোযোগের সমস্যা রয়েছে? | ০ | ১ | ২ |
| ঝ২ তোমার পরিবার কি অভিযোগ করে থাকে যে, তোমার অতিচঞ্চলতা ও কম মনোযোগের সমস্যা রয়েছে? | ০ | ১ | ২ |
| ঝ৩ তোমার কি ধারণা? তুমি কি মনে করো যে, তোমার অতিচঞ্চলতা ও কম মনোযোগের সমস্যা রয়েছে? | ০ | ১ | ২ |

অংশ এঃ এমন আচরণ যা কখনো কখনো লোকজনদের ঝামেলায় ফেলে
(Behaviour that sometimes gets people into trouble)

সাক্ষাৎকারের এই অংশটি কিশোর-কিশোরীদের এমন সব আচরণ সংশ্লিষ্ট যেগুলো পিতামাতা, শিক্ষক বা অন্যান্য বয়স্কদের পীড়া দিয়ে থাকে।

- এ১ তোমার শিক্ষকরা কি তোমার বিব্রতকর বা পীড়াদায়ক আচরণের ব্যাপারে অভিযোগ করে?
- এ২ তোমার পরিবার কি তোমার বিব্রতকর বা পীড়াদায়ক আচরণের ব্যাপারে অভিযোগ করে?
- এ৩ তোমার কি ধারণা? তুমি মনে করো তোমার বিব্রতকর বা পীড়াদায়ক আচরণের সমস্যা আছে?

| না | কিছুটা | অনেকটা |
|----|--------|--------|
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |
| ০ | ১ | ২ |

গত ১২ মাসে তুমি করে থাকতে পারো এমন কিছু আচরণ সম্পর্কে এখন জানতে চাই।

- এ৪ যদি নিচের প্রশ্নগুলোর কোনো একটিতে “নিশ্চিতভাবে” উত্তর দেয়া হয়ে থাকে তাহলে “এটি কি গত ৬ মাস ধরে হচ্ছে?” প্রশ্ন করুন ও উত্তর দ্বিতীয় কলামে রেকর্ড করুন।

গত ১২ মাস সময়কালে ...

- ১) কোন কিছু পাবার জন্য বা অন্যদের কাছ থেকে সুবিধা আদায়ের জন্য, বা তোমার ওপরে অর্পিত কোনো দায়িত্ব থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য তুমি কি প্রায়ই মিথ্যে কথা বলে থাকো?
- ২) তুমি কি নিজের থেকেই প্রথমে মারামারি শুরু করে থাকো? (নিজের ভাইবোনদের সাথে মারামারি ছাড়া)
- ৩) তুমি কি প্রায়ই গায়ের জোর দেখাও বা অন্যদের ভয়-ভীতি দেখিয়ে থাকো?
- ৪) সন্ধ্যা হবার পরেও তুমি কি প্রায়ই অনেক সময়কাল ঘরের বাইরে থাকো?
- ৫) তুমি কি নিজের ঘর, অন্যজনের ঘর, দোকান বা স্কুল থেকে জিনিসপত্র চুরি করে থাকো? (ভাইয়ের পেন্সিল বা ঘরের খাবার চুরি করার মতো নগণ্য বিষয় এতে অন্তর্ভুক্ত হবে না)
- ৬) তুমি কি কাউকে না জানিয়ে একাধিকবার বাড়ি থেকে পালিয়ে গেছো কিংবা আপনার অনুমতি ছাড়াই বাইরে রাত কাটিয়েছো?
- ৭) তুমি কি প্রায়ই স্কুল ফাঁকি দাও বা স্কুল থেকে পালাও?

| গত ১২ মাস সময়কালে | | | গত ৬ মাসে | |
|--------------------|---------|-------------|-----------|-------|
| না | হয়তোবা | নিশ্চিতভাবে | না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ | ২ | ০ | ১ |
| ০ | ১ | ২ | ০ | ১ |
| ০ | ১ | ২ | ০ | ১ |
| ০ | ১ | ২ | ০ | ১ |
| ০ | ১ | ২ | ০ | ১ |
| ০ | ১ | ২ | ০ | ১ |
| ০ | ১ | ২ | ০ | ১ |

(যদি সে ১৩ বছর বা তারচেয়ে বেশি বয়সের হয় এবং নিশ্চিতভাবে গত বছরে স্কুল পালিয়ে থাকে, তাহলে নিচের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। অন্যথায়

এ১০ এ চলে যান)

- এ১০ তুমি কি ১৩ বছর হবার আগে না জানিয়ে স্কুল কামাই করতে বা স্কুল পালাতে শুরু করেছিলে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

যদি এ১৪ এর যেকোনো একটির উত্তর “নিশ্চিতভাবে” দেয়া হয়ে থাকে, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “পীড়াদায়ক আচরণ” ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

যদি ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) এর চেকলিস্টে বিব্রতকর আচরণ অথবা পীড়াদায়ক আচরণের জন্য টিক চিহ্ন দেয়া হয়ে থাকে তাহলে এগিয়ে যান। অন্যথায় বাদ দিয়ে অংশ টে চলে যান।

এ১৬

এখন তোমাকে এমন কতক প্রশ্ন নিয়ে প্রশ্ন করবো যেগুলো সচরাচর কম দেখা যায়, কিন্তু বেশ গুরুতর আচরণ। এ বিষয়ে যতগুলো প্রশ্ন হতে পারে সবকটা করছি, এমন কি প্রযোজ্য না হলেও।

যদি নিচের প্রশ্নগুলোর কোন একটিতে “হ্যাঁ” উত্তর দেয়া হয়ে থাকে তাহলে “গত ৬ মাসে এমন আচরণ ঘটেছে কি” প্রশ্ন করুন এবং উত্তর দ্বিতীয় কলামে রেকর্ড করুন।

| | গত ১২ মাস সময়কালে | | | গত ৬ মাসে | |
|---|--------------------|-------|---|-----------|-------|
| | না | হ্যাঁ | | না | হ্যাঁ |
| গত ১২ মাস সময়কালে নিচের কোনো একটি কি ঘটেছে? | | | | | |
| ১) তুমি কি অস্ত্র বা এমন কিছু ব্যবহার করেছো যা কাউকে মারাত্মক ভাবে জখম করতে পারতো? (যেমন - খেলার ব্যাট, হুঁট, ভাঙা বোতল, ছুরি, বন্দুক ইত্যাদি) | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ২) তুমি কি সত্যিসত্যি কাউকে জখম করেছো বা শারীরিক নির্যাতন চালিয়েছো? (যেমন - কাউকে বেঁধে ফেলা, কাটাছেঁড়া করা, বা পোড়ানো ইত্যাদি) | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৩) তুমি কি প্রাণী ও পাখিদের প্রতি ইচ্ছাকৃতভাবে নিষ্ঠুর আচরণ দেখিয়েছো? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৪) তুমি কি ইচ্ছাকৃতভাবে কোথাও আগুন লাগিয়ে দিয়েছো? (এর পেছনে অবশ্যই মারাত্মক ক্ষতিসাধনের দূরভিসন্ধি থাকতে হবে। ক্যাম্পফায়ার বা দেশলাইয়ের কাঠি জ্বালানো বা কাগজ পোড়ানোর মত বিষয়ে এই প্রশ্ন নয়) | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৫) তুমি কি ইচ্ছাকৃতভাবে কারো সম্পত্তি ধ্বংস করেছো? (আগুন লাগিয়ে দেয়া অথবা হান্কা মাত্রার কোনো ঘটনা, যেমন - বোনের আঁকা ছবি নষ্ট করে ফেলা ইত্যাদির জন্য এই প্রশ্ন নয়। গাড়ির জানালা চূর্ণবিচূর্ণ করা বা স্কুলে ভাংচুর ইত্যাদি আচরণ এতে গণ্য হবে) | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৬) তুমি কি রাস্তাঘাটে কারো কাছ থেকে কিছু চুরি করার সাথে জড়িত ছিলে? (যেমন - হাতব্যাগ ছিনতাই করা বা লুণ্ঠন) | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৭) তুমি কি কাউকে ইচ্ছার বিরুদ্ধে জোর করে যৌনকর্মে বাধ্য করেছো? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |
| ৮) তুমি কি কারো বাড়িতে, অন্য কোনো ভবনে বা গাড়িতে ভেঙে ঢুকিয়েছো? | ০ | ১ | → | ০ | ১ |

যদি এ১৬ এর যেকোনো একটি বিষয়ের উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “পীড়াদায়ক আচরণ” ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

এ৭৭ক তোমাকে ঝামেলায় পড়তে হয়েছে এমনসব আচরণ কি অন্তত ৬ মাস ধরে আছে?

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

এ৭৭ কুমি কি কখনো পুলিশের সাথে ঝামেলায় পড়েছো? (বর্ণনা করো)

| না | হ্যাঁ |
|----|-------|
| ০ | ১ |

যদি এ৭৭ এর উত্তর “হ্যাঁ” হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের “পুলিশের সাথে ঝামেলা” ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

যদি ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টে পীড়াদায়ক আচরণ বা পুলিশের সাথে ঝামেলার জন্য টিক চিহ্ন দেয়া হয়ে থাকে তাহলে এগিয়ে যান। অন্যথায় বাদ দিয়ে সরাসরি অংশ টেতে চলে যান।

এ৭৮ তোমাকে ঝামেলায় ফেলে এমন সব আচরণ কি ব্যাঘাত ঘটিয়েছে

১) পরিবারের অন্যান্যদের সাথে তোমার স্বাচ্ছন্দ্য?

২) বন্ধু তৈরি করা ও ধরে রাখতে পারায়?

৩) লেখাপড়া বা শ্রেণীর কাজে?

৪) খেলাধুলা, শখ বা অন্যান্য অবসর বিনোদনমূলক কাজে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

এ৭৯ তোমাকে ঝামেলায় ফেলে এমনসব আচরণ কি তোমার চারপাশের সবার (পরিবারের লোকজন, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষকদের বা আর কারোর) কষ্টের বা বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে?

| মোটের নয় | খুব সামান্য | বেশ অনেকটা | বড় রকমের |
|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ০ | ১ | ২ | ৩ |

অংশ ট কম দেখা যায় এমন সমস্যা (Less common problems)

ট১ তোমার এমন কোনো মাংসপেশীর স্বাভাবিক সঞ্চালন বা কম্পন সমস্যা আছে কি যা তুমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারো না?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

ট২ তুমি অতিরিক্ত কম খাবার অভ্যাস করছো বলে কি অন্যরা উদ্ভিগ্ন?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

ট৩ স্বাভাবিকতার অতীত এমন কোনো অভিজ্ঞতা তোমার হয়েছে কি, যেমন - কোনোকিছু দেখা বা শোনা, কিংবা অদ্ভুত ধারণা থাকা - যা তোমাকে উদ্ভিগ্ন করে?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

ট৪ তুমি ইতিমধ্যেই যেসব বিষয়ে বলেছো সেগুলো ছাড়া তোমার অনুভূতি বা আচরণের এমন কোনোকিছু আছে কি যা তোমাকে বা আর কাউকে সত্যিকারভাবে উদ্ভিগ্ন করে?

| | |
|----|-------|
| না | হ্যাঁ |
| ০ | ১ |

যদি ট১ বা ট২ বা ট৩ এর উত্তর "হ্যাঁ" হয়, তাহলে ঠ১ (৩১ পৃষ্ঠা) চেকলিস্টের "কম দেখা যায় এমন সমস্যা" ঘরে টিক চিহ্ন দিন।

অংশ ঠ অসুবিধের ক্ষেত্রগুলো (Areas of Difficulty)

ঠ: বিভিন্ন অসুবিধের তালিকা (Check list of difficulties)

- ক বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগাধিক্য (Separation anxiety) = আসক্তজন হতে আলাদা হবার ভয় (কঃ হতে তার আসক্তজনদের তালিকা দিন)
- খ বিশেষ অহেতুক ভীতি (Specific phobia) = সে ভয় পায় এমনসব মুখ্য বিষয় (খঃ হতে উল্লেখ করুন)
- গ সামাজিক অহেতুক ভীতি (Social phobia) = সে ভয় পায় এমনসব মুখ্য বিষয় (গঃ হতে উল্লেখ করুন)
- ঘ আতঙ্কগ্রস্ততা/বহির্গমনের অহেতুক ভীতি (Panic/agoraphobia) = আতঙ্কগ্রস্ত হওয়া এবং জনসমাগমের ভিড়, কোথাও একা যাওয়া ইত্যাদি পরিহার করা (অপ্রয়োজনীয় অংশটুকু কেটে দিন)
- ঙ মানসিক আঘাতোত্তর মানসিক চাপ (Post traumatic stress) = মানসিক আঘাত পেয়েছে এমন ঘটনা (ঙঃ হতে উল্লেখ করুন)
- চ চিন্তাবাতিক ও বাধ্যতামূলক আচরণ (Obsessions and compulsions) = বাধ্যতামূলক আচরণ বা চিন্তাগুলোর বিষয়বস্তু
(চ২, চ৩ ও চ৪ হতে উল্লেখ করুন)
- ছ অনির্দিষ্ট উদ্বেগাধিক্য (Generalized anxiety) = অতিরিক্তমাত্রায় উদ্বেগ দেখিয়ে থাকে এমনসব বিষয় (ছঃ হতে উল্লেখ করুন)
- জ বিষণ্ণতা (Depression)
 বিরক্তিবোধ (Irritability)
 আগ্রহ হারানো (Loss of interest)
 স্বেচ্ছাপ্রণোদিতভাবে নিজের ক্ষতি করা (Deliberate self-harm)
- ঝ অতি চঞ্চলতা (Hyperactivity)
- ঞ পীড়াদায়ক আচরণ (Troublesome behaviour) = নানান পীড়াদায়ক আচরণ, যেমন (ঞঃ ও ঞঃ হতে উল্লেখ করুন)
- পুলিশের সাথে ঝামেলা (Trouble with the Police)
- ট কম দেখা যায় এমন সমস্যা (Less common difficulties) = সমস্যাগুলো (টঃ, ট২ ও ট৩ হতে উল্লেখ করুন)

ঠ২ কিশোর-কিশোরীর অসুবিধে সম্পর্কে তাদের নিজেদের ভাষায় দেয়া বক্তব্য
(Getting a description of the young people's difficulties in their own words)

যদি ঠ১ তালিকায় বর্ণিত কোনো ঘরে টিক চিহ্ন দেয়া না হয়, বাদ দিয়ে সরাসরি অংশ ড তে চলে যান।

যখনই আপনি ঠ১ এর অংশগুলোর কোনো একটি ঘর যাচাই করবেন, নিশ্চিত হোন যে আপনি ঐ অংশের জন্য সংশ্লিষ্ট খোলামেলা প্রশ্নগুলোর উত্তর পেয়েছেন। এসব খোলামেলা প্রশ্নের একটা তালিকা সুবিধের জন্য নিচে দেয়া হলো, তবে আপনি নিজ উদ্যোগে অতিরিক্ত প্রশ্ন যোগ করতে বা প্রদত্ত প্রশ্নগুলোকে আরো পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করতে পারেন।

আপনার পছন্দমত আপনি খোলামেলা প্রশ্নগুলো সংশ্লিষ্ট অংশের সাক্ষাৎকারের সাথে করতে পারেন, অথবা ক থেকে ট পর্যন্ত অংশগুলো শেষ করার পর করতে পারেন। উদাহরণ স্বরূপ, যদি অংশ ক এর জন্য নির্দেশিত ঘরে টিক চিহ্ন দিয়ে থাকেন তাহলে অংশ খ তে যাবার আগেই অতিরিক্ত প্রশ্নগুলো করতে পারেন, অথবা ক থেকে ট পর্যন্ত অংশগুলো শেষ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারেন। যদি আপনি ঠিক করেন যে, সবশেষেই খোলামেলা প্রশ্নগুলো করবেন তাহলে কোন বিষয়ে প্রশ্ন করা হবে তা কিশোর/কিশোরীকে বাছাই করতে বললে ভাল হয়। এরূপ বাছাই কিশোর/কিশোরীর যে দিকটি তাকে সবচেয়ে বেশি চিন্তিত করে তা দিয়ে শুরু করে ক্রমানুসারে বিভিন্ন বিষয়ে হবে।

যেভাবেই প্রশ্নগুলো করুন না কেন কিশোর/কিশোরীর স্বতঃস্ফূর্ত মন্তব্যগুলো করার সাথে সাথে নোট করে রাখা ভালো। এতে করে এই অংশে তাকে পুনরায় অনেক কিছু জিজ্ঞাসা করার প্রয়োজন কমে যাবে। তবে সাক্ষাৎকার শেষ হবার আগে অসুবিধের প্রতিটি ক্ষেত্রের জন্য সকল প্রশ্নের জবাব দেয়া হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হবার জন্য যাচাই করে নিন।

যখন কিশোর/কিশোরী অস্পষ্ট বা অনির্দিষ্ট উত্তর দেয়, তখন সুনির্দিষ্ট উদাহরণ জানতে চান, যেমন - যদি সে বলে, “আমি সবকিছুতেই উদ্ভিগ্ন হই,” তাহলে “উদ্ভিগ্নগুলো কি ধরণের?” জিজ্ঞাসা করুন কিংবা যদি সে বলে, “আমি সবসময় ঝামেলায় জড়িয়ে পড়ি,” তাহলে জিজ্ঞাসা করুন, “তুমি কি সাম্প্রতিক একটা ঘটনার কথা বলতে পারো যাতে তুমি ঝামেলায় জড়িয়ে পড়েছিলে?”

এই ফরমে অল্প জায়গা আছে বলে আপনাকে যে উত্তর ছোট করে লিখতে হবে এমন ভাববেন না। ছোট অক্ষরে লিখুন এবং প্রয়োজনে অতিরিক্ত কাগজ ব্যবহার করুন।

খোলামেলা প্রশ্নগুলো শুরু করার জন্যঃ

তুমি ইতিমধ্যেই তোমার সমস্যাগুলো বলেছো। এসব বিষয়ে তোমার নিজের ভাষায় আরো কিছুটা জানতে চাই।

ঠ২কঃ বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগাধিক্য (Separation anxiety)

যদি বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগাধিক্য এর জন্য ঠ১ক তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২ক১) আসক্তজন হতে আলাদা হবার বিষয়ে তোমার বর্তমান উদ্বেগগুলো বর্ণনা করো। কিভাবে এসব উদ্বেগ প্রকাশিত হয়?

ঠ২ক২) এসব উদ্বেগ কতোবার সমস্যা সৃষ্টি করে?

ঠ২ক৩) সবচেয়ে খারাপ অবস্থায় উদ্বেগগুলো কতোটা প্রকট?

ঠ২ক৪) কতোদিন ধৰে তোমার বিচ্ছিন্নতা সংশ্লিষ্ট উদ্বেগ আছে?

ঠ২ক৫) এসব উদ্বেগ কি তোমার জীবনযাত্রার মান ব্যাহত করেছে? যদি করে, কিভাবে?

ঠ২ক৬) উদ্বেগগুলো কি জন্য হয় বলে তুমি মনে করো?

ঠ২ক৭) এসব উদ্বেগ দূর করার জন্য তুমি কি কিছু করেছে? যদি করে থাকো, তোমার পক্ষে সম্ভব এমন কি চেষ্টা করেছে বিবরণ দাও, এবং এসব কি তোমার অবস্থার কোনো পরিবর্তন করতে পেরেছে?

ঠ২খ: বিশেষ অহেতুক ভীতি (Specific phobia)

যদি বিশেষ অহেতুক ভীতি এর জন্য ঠ২খ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২খ১) তোমার এমন কোনো ভয়ের বিবরণ দাও যা সত্যিকার বিড়ম্বনার, যা তোমাকে দারুণভাবে এলোমেলো করে, বা যেসব জিনিস তুমি করতে চাও তা করা থেকে তোমাকে বিরত করে।

ঠ২খ২) তোমার এসব ভয় কতোবার তোমাকে পীড়া দেয় বা এলোমেলো করে ফেলে?

ঠ২খ৩) সবচেয়ে খারাপ অবস্থায় ভয়গুলো কতোটা প্রকট?

ঠ২খ৪) এসব ভয় কি তোমার জীবনযাত্রার মান ব্যাহত করেছে? যদি করে, কিভাবে?

ঠ২খ৫) এসব ভয় দূর করার জন্য তুমি কি কিছু করেছে? যদি করে থাকো, তোমার পক্ষে সম্ভব এমন কি চেষ্টা করেছে বিবরণ দাও, এবং এসব কি তোমার অবস্থার কোনো পরিবর্তন করতে পেরেছে?

ঠ২গঃ সামাজিক অহেতুক ভীতি (Social phobia)

যদি সামাজিক অহেতুক ভীতি এর জন্য ঠ১গ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২গ১) তোমার কোনো সামাজিক অহেতুক ভীতির বিবরণ দাও যা সত্যিকার বিভ্রমনার, যা তোমাকে দারুণভাবে এলোমেলো করে, বা যেসব জিনিষ তুমি করতে চাও তা করা থেকে তোমাকে বিরত করে।

ঠ২গ২) তোমার এসব সামাজিক ভীতি কতোবার তোমাকে বিপর্যস্ত বা এলোমেলো করে ফেলে?

ঠ২গ৩) সবচেয়ে খারাপ অবস্থায় এসব সামাজিক ভীতি কতোটা প্রকট?

ঠ২গ৪) এসব সামাজিক ভীতি কি তোমার জীবনযাত্রার মান ব্যাহত করেছে? যদি করে, কিভাবে?

ঠ২গ৫) এসব সামাজিক ভীতি দূর করার জন্য তুমি কি কিছু করেছো? যদি করে থাকো, তোমার পক্ষে সম্ভব এমন কি চেষ্টা করেছো বিবরণ দাও, এবং এসব কি তোমার অবস্থার কোনো পরিবর্তন করতে পেরেছে?

ঠ২ঘঃ আতঙ্কগ্রস্ততা/বহির্গমনের অহেতুক ভীতি (Panic/agoraphobia)

যদি আতঙ্কগ্রস্ততা/বহির্গমনের অহেতুক ভীতি এর জন্য ঠ১ঘ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, নিচের কয়েকটি বা সবগুলো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন
(কিশোর/কিশোরীর আতঙ্কগ্রস্ততা/বহির্গমনের অহেতুক ভীতি, অথবা দুটোই থাকলে সেভাবে প্রশ্ন করুন)

ঠ২ঘ১) এসব আতঙ্কগ্রস্ততা কিরকম তা যতদূর সম্ভব সবিস্তারে বর্ণনা করো।

ঠ২ঘ২) কতোবার এসব আতঙ্কগ্রস্ততা হয়?

ঠ২ঘ৩) কখন এসব আতঙ্কগ্রস্ততা শুরু হয়েছিল?

ঠ২ঘ৪) মানুষের ভিড়, জনসাধারণের জন্য বিভিন্ন স্থান, একা ভ্রমণ বা বাড়ির অনেক দূরে যাওয়া ইত্যাদি বিষয়ে তোমার ভয় বা এড়িয়ে চলার বিবরণ দাও।

ঠ২৫৫) কতোবার এই ভয় বা এড়িয়ে চলার ঘটনা ঘটে?

ঠ২৫৬) কখন এই ভয় বা এড়িয়ে চলার ঘটনা শুরু হয়েছিল?

ঠ২৫৭) আতঙ্কগ্রস্ততা বা নির্দিষ্ট পরিস্থিতিসমূহ এড়িয়ে চলার ঘটনা কি তোমার জীবনযাত্রার মান ব্যাহত করেছে? যদি করে, কিভাবে?

ঠ২৫৮) এসব আতঙ্কগ্রস্ততা বা নির্দিষ্ট পরিস্থিতিসমূহ এড়িয়ে চলার ঘটনা দূর করার জন্য তুমি কি কিছু করেছো? যদি করে থাকো, তোমার পক্ষে সম্ভব এমন কি চেষ্টা করেছো বিবরণ দাও, এবং এসব কি তোমার অবস্থার কোনো পরিবর্তন করতে পেরেছে?

ঠ২৬৪: মানসিক আঘাতোত্তর মানসিক চাপ (Post traumatic stress)

যদি মানসিক আঘাতোত্তর মানসিক চাপ এর জন্য ঠ১৬ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২৬১) চরম মানসিক আঘাতোত্তর মানসিক চাপের ঘটনাটি কি ছিল? তোমার জন্য পীড়াদায়ক হতে পারে জেনেও এবিষয়ে প্রশ্ন করার জন্য দুঃখিত। তোমার বর্তমান উপসর্গগুলো অর্থবহ করার জন্য যথেষ্ট বিবরণ দিলেই চলবে।

ঠ২৬২) প্রচণ্ড মানসিক চাপের কারণে তোমার এখনও যেসব উপসর্গ হয় তা বর্ণনা করো।

ঠ২৬৩) এসব উপসর্গ তোমাকে কতোবার বিপর্যস্ত বা এলোমেলো করে ফেলে?

ঠ২৩৪) সবচেয়ে খারাপ অবস্থায় উপসর্গগুলো কতোটা প্রকট?

ঠ২৩৫) উপসর্গগুলো কি তোমার জীবনযাত্রার মান ব্যাহত করেছে? যদি করে, কিভাবে?

ঠ২৩৬) এসব উপসর্গ দূর করার জন্য তুমি কি কিছু করেছেো? যদি করে থাকো, তোমার পক্ষে সম্ভব এমন কি চেষ্টা করেছেো বিবরণ দাও, এবং এসব কি তোমার অবস্থার কোনো পরিবর্তন করতে পেরেছে?

ঠ২৩৭: চিন্তাবাতিক ও বাধ্যতামূলক আচরণ (Obsessions and compulsions)

যদি চিন্তাবাতিক ও বাধ্যতামূলক আচরণ এর জন্য এর জন্য ঠ২১৮ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২৩৮) তোমার সব ধরনের বাধ্যতামূলক আচরণ ও চিন্তাবাতিকের বিবরণ দাও।

ঠ২৩৯) এসব বাধ্যতামূলক আচরণ ও চিন্তাবাতিক তোমাকে কতোবার বিপর্যস্ত বা এলোমেলো করে ফেলে?

ঠ২৪০) সবচেয়ে খারাপ অবস্থায় এসব বাধ্যতামূলক আচরণ ও চিন্তাবাতিক কতোটা প্রকট?

ঠ২৪১) কতোদিন ধরে এসব বর্তমান?

ঠ২৪২) এগুলো কি তোমার জীবনযাত্রার মান ব্যাহত করেছে? যদি করে, কিভাবে?

ঠ২৪৩) এসব বাধ্যতামূলক আচরণ ও চিন্তাবাতিক দূর করার জন্য তুমি কি কিছু করেছেো? যদি করে থাকো, তোমার পক্ষে সম্ভব এমন কি চেষ্টা করেছেো বিবরণ দাও, এবং এসব কি তার অবস্থার কোনো পরিবর্তন করতে পেরেছে?

ঠ২২: অনির্দিষ্ট উদ্বেগাধিক্য (Generalized anxiety)

যদি অনির্দিষ্ট উদ্বেগাধিক্য এর জন্য এর জন্য ঠ১৬ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২২১) কি কি বিষয়ে তুমি উদ্বেগ হও বর্ণনা করো।

ঠ২২২) এসব উদ্বেগ কতোবার সমস্যা সৃষ্টি করে?

ঠ২২৩) সবচেয়ে খারাপ অবস্থায় উদ্বেগগুলো কতোটা প্রকট?

ঠ২২৪) কতোদিন ধরে তুমি বিভিন্ন বিষয়ে বেশ উদ্বেগ?

ঠ২২৫) উদ্বেগগুলো কি তোমার জীবনযাত্রার মান ব্যাহত করেছে? যদি করে, কিভাবে?

ঠ২২৬) এসব উদ্বেগ দূর করার জন্য তুমি কি কিছু করেছো? যদি করে থাকো, তোমার পক্ষে সম্ভব এমন কি চেষ্টা করেছো বিবরণ দাও, এবং এসব কি তোমার অবস্থার কোনো পরিবর্তন করতে পেরেছে?

ঠ২৩: বিষণ্ণতা (Depression)

যদি বিষণ্ণতা, বিরক্তিবোধ বা আগ্রহ হারানো এর জন্য ঠ১৭ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২৩১) তোমার মেজাজের (বিষণ্ণতা, বিরক্তিবোধ) এবং বিভিন্ন বিষয়ে তোমার আগ্রহের পরিমাণ বর্ণনা করো।

ঠ২জ২) তোমার মেজাজ ও আত্মহেৰে পৰিমাণ পৰিবৰ্তনেৰে সাথে আৰু কি পৰিবৰ্তন হযে থাকে? প্ৰাসংগিক হলে - তোমাৰ বলশক্তি, খিদে, ঘুম, নিজেৰ প্ৰতি আস্থা, নিজেৰে অপৰাধী ভাবা, ভবিষ্যৎ সম্পৰ্কে আশাহীনতা, মৃত্যুচিন্তা, নিজেৰ ক্ষতি কৰা ইত্যাদি সম্পৰ্কে বুলো।

ঠ২জ৩) গত ৪ সপ্তাহ ধৰে, কতোটা সময়কাল তুমি এৰকম আছো?

ঠ২জ৪) গত ৪ সপ্তাহ ধৰে, সবচেয়ে খাৰাপ অবস্থায় এসব সমস্যা কতোটা প্ৰকট?

ঠ২জ৫) কখন এই বিষণ্ণতা, বিৰক্তিবোধ বা আত্মহ হাৰানোৰ ঘটনা শুৰু হযেছিল?

ঠ২জ৬) তুমি কি মনে কৰো কোনোকিছুতে এই সমস্যা কমে যেতো?

ঠ২জ৭) আগেও কি তোমাৰ এৰকম সমস্যা হযেছিল? যদি হযে থাকে, বৰ্ণনা কৰো।

ঠ২জ৮) “বিষণ্ণতাৰ” পৰিবৰ্তে অস্বাভাবিক “উৎফুল্ল” হবার ঘটনা কি অতীতে তোমাৰ কখনো হযেছিল? যদি হযে থাকে, বৰ্ণনা কৰো।

ঠ২জ৯) তোমাৰ মেজাজ বা আত্মহ হাৰানো কি তোমাৰ জীবনযাত্ৰাৰ মান ব্যাহত কৰছে? যদি কৰে, কিভাবে?

ঠ২জ১০) তোমাৰ মেজাজ বা আত্মহ হাৰানো দূৰ কৰাৰ জন্য তুমি কি কিছু কৰেছো? যদি কৰে থাকো, তোমাৰ পক্ষৰে সম্ভব এমন কি চেষ্টা কৰেছো বিবৰণ দাও, এবং এসব কি তোমাৰ অবস্থাৰ কোনো পৰিবৰ্তন কৰতে পেৰেছে?

ঠ২জ১১) স্বেচ্ছাপ্ৰণোদিতভাবে নিজেৰ ক্ষতি কৰা (Deliberate self-harm)

যদি স্বেচ্ছাপ্ৰণোদিতভাবে নিজেৰ ক্ষতি কৰা এৰ জন্য এৰ জন্য ঠ১জ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা কৰুন

ঠ২জ১১) তোমাৰ স্বেচ্ছাপ্ৰণোদিতভাবে নিজেৰ ক্ষতি বা আঘাত কৰা, কিংবা কখনো এৰূপ কৰাৰ কথা বলা সম্পৰ্কে আৰো কিছু জানালে ভালো হয়।

ঠ২৬: অতিচঞ্চলতা (Hyperactivity)

যদি অতিচঞ্চলতা এর জন্য ঠ১৬ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২৬১) তোমার অতিরিক্ত চঞ্চলতা বা মনোযোগের অভাবের কারণে তোমার উদ্বেগ সম্পর্কে আরো কিছু বললে ভালো হয়।

ঠ২৭: বিব্রতকর ও পীড়াদায়ক আচরণ (Awkward and troublesome behaviour)

যদি বিব্রতকর বা পীড়াদায়ক আচরণ এর জন্য ঠ১৭ তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২৭১) তোমার বিব্রতকর ও পীড়াদায়ক আচরণ বর্ণনা করো।

ঠ২৭২) এই আচরণ কতোবার সমস্যা সৃষ্টি করে?

ঠ২৭৩) সবচেয়ে খারাপ অবস্থায় এই সমস্যা কতোটা প্রকট?

ঠ২৭৪) কতোদিন ধরে তুমি এরকম আচরণ করছো?

ঠ২৭৫) তোমার বিব্রতকর ও পীড়াদায়ক আচরণ কি তোমার জীবনযাত্রার মান ব্যাহত করেছে? যদি করে, কিভাবে?

ঠ২৭৬) তোমার এই আচরণ দূর করার জন্য তুমি কি কিছু করেছো? যদি করে থাকো, তোমার পক্ষে সম্ভব এমন কি চেষ্টা করেছো বিবরণ দাও, এবং এসব কি তোমার অবস্থার কোনো পরিবর্তন করতে পেরেছে?

ঠ২টঃ কম দেখা যায় এমন সমস্যা (Less common difficulties)

যদি কম দেখা যায় এমন সমস্যা এর জন্য ঠ১ট তে টিক চিহ্ন দেয়া হয়, তাহলে নিচের প্রশ্নগুলোর যেটি খাটে জিজ্ঞাসা করুন

ঠ২ট১) তোমার মাংসপেশীর স্বাভাবিক সঞ্চালন বা কম্পন সমস্যা সম্পর্কে আরো কিছু বলো।

ঠ২ট২) তোমার অতিরিক্ত কম খাবার প্রবণতার কারণে কারা উদ্ভিগ্ন থাকে? কেন তারা উদ্ভিগ্ন থাকে? তুমি কি তাদের উদ্বেগের সাথে একমত?

ঠ২ট৩) স্বাভাবিকতার অতীত তোমার এমন কোনো অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আরো কিছু জানতে চাই।

ঠ২ট৪) আর কোনো বিষয়ে তোমার উদ্বেগ সম্পর্কে আরো কিছু জানতে চাই।

ঠ২জঃ সার্বিকভাবে সাক্ষাৎকার সম্পর্কে (The interview in general):

ঠ২জ১) সবশেষে, একজন সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী হিসেবে এখানে আপনার সার্বিক মন্তব্য লেখার সুযোগ রয়েছে, যেমন - সাক্ষাৎকার প্রদানকারী কিশোর/কিশোরীর উৎসাহ বা বোধগম্যতার বর্ণনা, কিংবা সাক্ষাৎকার নেবার সময় তার কর্মকাণ্ডের মাত্রা সম্পর্কে আপনার পর্যবেক্ষণ রেকর্ড করা ইত্যাদি।

অংশ ড সবলতা (Strengths)

এতক্ষণ সম্ভব বিভিন্ন অসুবিধে ও সমস্যা সম্পর্কে আমি তোমাকে অনেক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেছি। এবার তোমার কিছু ভালো বা সবল দিক সম্পর্কে জানতে চাই।

ড১

তোমার সম্পর্কে সবচেয়ে ভালো মন্তব্য করতে বলা হলে তুমি কি বলবে?

যদি স্বতঃস্ফূর্তভাবে “কিছুই না” বলে

১)

২)

৩)

৪)

৫)

ড২

তুমি করেছে এমন সব বিষয় সম্পর্কে কিছু বলবে কি যা সত্যিকারভাবে তোমাকে গর্বিত করে? এসব বিষয় স্কুল, খেলাধুলা, গানবাজনা, বন্ধুবান্ধব, জনসেবা বা যেকোনো কিছু সম্পর্কে হতে পারে।

যদি স্বতঃস্ফূর্তভাবে “কিছুই না” বলে

১)

২)

৩)

৪)

৫)