

YAM-5

I

तुम्हें क्या करना चाहिए?

आने वाले पन्नों पर सभी कुछ है

डरने से संबंधित। हर वाक्य को पढ़ें और भरें कि क्या यह कभी भी, कभी कभी, अक्सर या हमेशा आपके साथ होता है। किसी भी सवाल को छोड़ने का प्रयास नहीं करें।

पहले इसे भरें:

तुम्हारी आयु कितनी है? मैं साल का हूँ

क्या आप लड़का हैं या लड़की? मैं एक हूँ, मैं जवाब नहीं देना चाहता... गैर-बाइनरी...। अन्य...।

अगले पन्ने पर जाएं

मैं डरता/डरती हूँ कि बिना मेरे माता-पिता के कहीं नहीं जाना।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
स्कूल में मैं अपने शिक्षक से कुछ भी नहीं कहता/कहती हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे नए लोगों से मिलकर डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मैं बिना किसी कारण के घबराजाता/घबराजाती हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मैं बहुत सारी बातों के बारे में चिंतित हो जाता/हो जाती हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मेरे माता-पिता बिना मुझे साथ लिए बाहर जाते हैं, तो मैं डर जाता/डर जाती हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे बिलकुल डर लगता है कि दूसरे लोग मेरे पास देखते हैं जब मैं खाने-पीने के लिए हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे डर या पैनिक आटैक की समस्या होती है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मैं बहुत सारी चीजों के बारे में सोचता/सोचती हूँ जो गलत हो सकती हैं।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे डर लगता है कि मेरे माता-पिता चले जाएंगे और कभी वापस नहीं आएंगे।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
जब मैं किसी नए व्यक्ति से मिलता/मिलती हूँ, तो मैं बिलकुल कुछ नहीं कहता/कहती हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे डर है कि दूसरे लोग देखें कि मेरा चेहरा लाल हो रहा है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मैं अचानक इतना डर जाता/डर जाती हूँ कि मेरा दिल बहुत तेजी से धड़कने लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे चिंतित होने के बाद बंद करना मुश्किल होता है (चिंता करना)।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे डर है कि कुछ बुरा हो जाएगा जिसके कारण मैं मेरे माता-पिता को कभी वापस नहीं देख पाऊंगा/पाऊंगी।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मैं डरता/डरती हूँ कि मैं कुछ करूँ जिसके लिए मुझे शर्म आएगी।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
जब मुझे पैनिक होता है, तो मुझे डर होता है कि मैं मर सकता/सकती हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा

मैं अपने स्कूल में अच्छा काम कर नहीं पा रहा/पा रही हूँ, इसके बारे में मैं बहुत चिंतित होता/होती हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मेरे पास बहुत डरावने सपने होते हैं कि मैं अपने माता-पिता को खो दूँ या हानि हो जाए।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
स्कूल में मैं अपनी कक्षा के बच्चों के साथ कुछ नहीं बोलता/बोलती हूँ।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मेरे पूरे शरीर का हिलने-डुलने वाला डरावना आटैक हो जाता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे बहुत चिंता होती है कि दुनिया में सभी बुरी चीजें क्यों हो रही हैं।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे डर लगता है कि बच्चे मुझे पसंद नहीं करेंगे।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे अच्छा नहीं लगता जब मैं अपने माता-पिता के बिना कहीं जाना पड़ता/पड़ती है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
जब कोई मेरे घर मिलने आता है मुझे नहीं पता, मैं कुछ भी नहीं कहूँगा।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे दोबारा चिंता या पैनिक अटैक आने का डर है पाने के लिए और।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे अच्छा महसूस नहीं हो रहा है क्योंकि मैं बहुत चिंता करता हूँ बनाना।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे डर है कि मैं कुछ मूर्खतापूर्ण बात कहूँगा या करूँगा दूसरों के सामने।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा

YAM-5



तुम्हें क्या करना चाहिए?

आने वाले पन्नों पर सभी कुछ है

डरने से संबंधित। हर वाक्य को पढ़ें और भरें कि क्या यह कभी भी, कभी कभी, अक्सर या हमेशा आपके साथ होता है। किसी भी सवाल को छोड़ने का प्रयास नहीं करें।

पहले इसे भरें:

तुम्हारी आयु कितनी है? मैं साल का हूँ

क्या आप लड़का हैं या लड़की? मैं एक हूँ, मैं जवाब नहीं देना चाहता... गैर-बाइनरी...। अन्य...।

मुझे तेंदुओं से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे जोरदार आवाजों से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे कुत्तों से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे अंधेरे से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे विमान में यात्रा करने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे ऊँचाइयों से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे बड़े मैदान को पार करने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे लोगों से डर लगता है जो वेश्या होते हैं।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे मकड़ी से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे बिजली गिरने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे इंजेक्शन लगवाने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे गहरे पानी में तैरने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे सांपों से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे डर है कि मुझे मतली आएगी और मुझे उल्टी करनी पड़ेगी।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे छोटे चिकित्सा विधि (ऑपरेशन) कराने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे भीड़ वाली जगहों से डर लगता है जहाँ बहुत सारे लोग होते हैं (जैसे एक शॉपिंग मॉल)।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे बस या ट्रेन में यात्रा करने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे बिल्लियों से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे खून से डर लगता है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे कुछ खाने या पीने के दौरान आस्फीति लगने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा

मुझे लिफ्ट में जाने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा
मुझे लम्बी सुरंग से जाने का डर है।	<input type="radio"/> कभी नहीं <input type="radio"/> कभी-कभी <input type="radio"/> अक्सर <input type="radio"/> हमेशा

Please refer to: Simon, E., Bos, A. E., Verboon, P., Smeekens, S., & Muris, P. (2017).

Psychometric properties of the Youth Anxiety Measure for DSM-5 (YAM-5) in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 116, 258-264