

YAM-5

I

তুমি কি করতে হবে?

পরবর্তী পাতাগুলি সমস্তটি ভয় সম্পর্কিত বাক্য দেয়। প্রতিটি বাক্য পড়ো এবং যাতে তোমার সাথে কখনো, কখনো, সচরাচর, সর্বদা সম্পর্ক রয়েছে তা পূর্ণ করো। একটি প্রশ্ন এবং একটি প্রশ্ন ছাড়া যাওয়া যাবে না।

প্রথমে এটা পূর্ণ করো:

আপনি কত বছর বয়সী? আমি বছর বয়সী

আপনি একটি ছেলে না একটি মেয়ে? আমি একটি আমি উত্তর দিতে চাই না..... নন-বাইনারি.... অন্যান্য....

আমি কোথাও যেতে ভয় পাচ্ছি আমার বাবা-মা ছাড়া।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
স্কুলে আমি কিছু বলি না মাস্টার/মিস (শিক্ষক)।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
নতুন মানুষের সাথে দেখা করতে আমার ভয় লাগে।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি শুধু আতঙ্কিত.	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি অনেক কিছু নিয়ে চিন্তিত।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমার বাবা-মা বাড়ি থেকে বের হলে আমি ভয় পাই আমাকে ছাড়া.	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
অন্যদের মতো খাওয়া বা পান করা আমার কাছে ভীতিকর মনে হয় মানুষ আমার দিকে তাকায়।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি উদ্বেগ বা প্যানিক আক্রমণে ভুগছি।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি অনেক কিছু ভাবি যা ভুল হতে পারে।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি ভয় পাচ্ছি যে আমার বাবা-মা চলে যাবে এবং... কখনো ফিরে এসে না.	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
যখন আমি একজন নতুন মানুষের সাথে দেখা করি, আমি কিছুতেই বলি না।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি ভয় পাচ্ছি যে অন্যরা আমাকে লজ্জা পেয়ে যাবে (আমার মুখ লাল হয়ে গেছে)	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
হঠাৎ আমি এতটাই ভয় পেয়ে যাই যে আমার হৃদপিণ্ড খুব দ্রুত ছুটতে থাকে বুঝতে শুরু করে	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি এটা থামাতে কঠিন খুঁজে চিন্তা করা (চিন্তা করা)	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি ভয় পাচ্ছি আমার সাথে খারাপ কিছু ঘটবে আমার বাবা-মায়ের সাথে আর দেখা হবে না।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা

আমি ভয় পাচ্ছি আমি এমন কিছু করব যা আমি করতে চাই না আমি লজ্জিত.	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি আতঙ্কিত হলে, আমি ভয় পাচ্ছি যে আমি মারা যেতে পারি যেতে পার.	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি খুব উদ্ভিন্ন যে আমি এটা ঠিক করছি না স্কুলে করা।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি এটা সম্পর্কে খুব ভয়ঙ্কর স্বপ্ন আছে আমার বাবা-মাকে হারান বা হারান।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
স্কুলে আমি বাচ্চাদের সাথে একদমই কথা বলি না আমার শ্রেণীতে.	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমার খুব খারাপ উদ্বেগ আক্রমণ আছে যেখানে আমার পুরো... শরীর কাঁপছে।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি সব খারাপ জিনিস সম্পর্কে অনেক চিন্তা যা পৃথিবীতে ঘটে।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি খুব ভয় পাচ্ছি যে বাচ্চারা আমাকে পছন্দ করবে না।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
কোথাও গেলে ভালো লাগে না আমার বাবা-মাকে ছাড়া যেতে হবে।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
যখন কেউ আমার বাসায় বেড়াতে আসে আমি জানি না, আমি কিছু বলব না।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি অন্য উদ্বেগ বা প্যানিক অ্যাটাক হওয়ার ভয় পাচ্ছি পেতে	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি ভালো বোধ করি না কারণ আমি খুব চিন্তা করি করা	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি ভয় পাচ্ছি যে আমি বোকা কিছু বলব বা করব অন্যদের সামনে।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা

YAM-5



তুমি কী করতে হবে?

পরবর্তী পাতাগুলিতে সমস্ত বক্তব্য যেগুলি ভয় সম্পর্কিত, তা আছে। প্রতিটি বক্তব্য পড়ুন এবং পূর্ণ করুন যে কোনটি কোনটি ক্ষেত্রে আপনার সাথে কখনও, কখনও, সচ্চানিত অথবা সবসময়। কোনও প্রশ্ন ছেড়ে যাওয়া উচিত নয়।

এটি প্রথমে পূর্ণ করুন:

আপনি কত বছরে? আমি বছরে।

আপনি একটি ছেলে না একটি মেয়ে? আমি একটি আমি উত্তর দিতে চাই
না..... নন-বাইনারি.... অন্যান্য....

আমি মধুমক্ষিককে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি শব্দের ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি কুকুরের ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি অন্ধকারের ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি একটি বিমানে ভ্রমণ করতে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি উচ্চতা ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি একটি বড় মাঠ দিয়ে যেতে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি মানুষের যারা পোশাক পরে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি মাকড়সার ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি আবহাওয়ানে ভ্রমণ করতে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি একটি চোখের প্রতিস্থাপন (ইনজেকশন) পেতে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি গভীর জলে সানান করতে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি সাপের ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি মিশ্রিত হতে এবং বমি করতে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি একটি ছোট চিকিত্সা প্রক্রিয়ায় (অপারেশন) যাওয়ার ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি যেখানে অনেক মানুষ আছে (যেমন, একটি মল্ল) সেখানে এসে পর্যাপ্ত স্থানে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি বাস বা ট্রেনে যাওয়ার ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি বিড়ালের ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি রক্তের ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি কিছু খাবার বা পানীয় প্রাপ্ত হতে ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা
আমি একটি লিফ্টে যাওয়ার ভয় পাই।	• কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা

আমি একটি দীর্ঘ সুরং দিয়ে যাওয়ার ভয় পাই। • কখনও • কখনও কখনও • প্রায়ই • সর্বদা

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.