ਘਟਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਮਾਪ-ਪੈਮਾਨਾ - ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ (IES-R)

ਹਦਾਇਤਾਂ: ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਭਰੇ ਜੀਵਨਕਾਲੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਪਿਛਲੇ **7** ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ (ਉਸ ਘਟਨਾ) ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਜਨਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਵਿਘਨਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?

	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਮੱਧਮ ਤੌਰ 'ਤੇ	ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਯਾਦ ਦਿਹਾਈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਲਿਆਈ।	0	1	2	3	4
ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਈ।	0	1	2	3	4
ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ।	0	1	2	3	4
ਮੈਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।	0	1	2	3	4
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਯਾਦ ਦਿਹਾਈ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ।	0	1	2	3	4
ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਦ ਵੀ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ।	0	1	2	3	4
ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਇਹ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਸੀ।	0	1	2	3	4
ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਯਾਦ ਦਿਹਾਈਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ।	0	1	2	3	4
ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਚਾਨਕ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈਆਂ।	0	1	2	3	4
ਮੈਂ ਘਬਰਾਅ ਵਾਲਾ ਸੀ/ਸੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੌਂਕ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਸੀ।	0	1	2	3	4
ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।	0	1	2	3	4
ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਿਆ ਨਹੀਂ।	0	1	2	3	4
ਉਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਝ ਸੁੰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਨ।	0	1	2	3	4
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਦਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਪਾਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਮੁੜ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹਾਂ।	0	1	2	3	4
ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਈ।	0	1	2	3	4
ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈਆਂ।	0	1	2	3	4
ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਮਿਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।	0	1	2	3	4
ਮੈਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਈ।	0	1	2	3	4
ਉਸ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਦਿਹਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਲੁੱਕਣਾ, ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ।	0	1	2	3	4
ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਪਨੇ ਆਏ।	0	1	2	3	4

Developer Reference: Weiss, D.S., & Marmar, C.R. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J.P. Wilson, & T.M. Keane (Eds.), Assessing Psychological Trauma and PTSD: A Practitioner's Handbook (pp. 399-411). New York: Guilford Press.The original Impact of events Scale (IES) was developed in the 1980s

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਜਾਂ ਚੌਕਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।	0	1	2	3	4
ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।	0	1	2	3	4

Developer Reference: Weiss, D.S., & Marmar, C.R. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J.P. Wilson, & T.M. Keane (Eds.), Assessing Psychological Trauma and PTSD: A Practitioner's Handbook (pp. 399-411). New York: Guilford Press.The original Impact of events Scale (IES) was developed in the 1980s