ਕੇਸਲਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਸਕੇਲ **(K10)**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ*:*	ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ	ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ	ਹਰ ਸਮੇਂ
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਬੇਕਰਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕੇ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਪਰੈੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸੀ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ਪਿਛਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਮੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

K10 ਸਕੋਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾf

- 10 - 19 ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ
- 20 - 24 ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ f
- 25 - 29 ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇf
- 30 - 50 ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ