Punjabi version of Eating Disorder Examination Questionnaire version 6.0

ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਰਜਨ **6.0**

ਨਿਰਦੇਸ਼ : ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ (28 ਦਿਨਾਂ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਧੰਨਵਾਦ।
ਸਵਾਲ **1 to 12:** ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਵਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ (28 ਦਿਨਾਂ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।

	ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ **28** ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ...	ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ	**1-5** ਦਿਨ	**6-12** ਦਿਨ	**13-15** ਦਿਨ	**16-22** ਦਿਨ	**23-27** ਦਿਨ	ਹਰ ਰੋਜ਼
1	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)?	0	1	2	3	4	5	6
2	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ (8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਗਣ ਦੇ) ਕੁਝ ਖਾਣ ਬਿਨਾ ਗਏ ਹੋ?	0	1	2	3	4	5	6
3	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਸੰਦ ਖਾਣੇਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)?	0	1	2	3	4	5	6
4	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਨਿਭਾਉਣੇ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕੈਲੋਰੀ ਸੀਮਾ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)?	0	1	2	3	4	5	6
5	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
6	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂ ਕਦੇ ਚਪਟਾ ਪੇਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਈ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
7	ਕੀ ਭੋਜਨ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਪੜਨਾ)ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
8	ਕੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਪੜਨਾ) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
9	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
10	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਭਾਰ ਵਧਨ ਦਾ ਡਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
11	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
12	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਛਾ ਹੋਈ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6

ਸਵਾਲ **13 to 18:** ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਵਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ (28 ਦਿਨਾਂ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।

© 2008 Christopher G Fairburn and Sarah Beglin. Translated from Fairburn & Beglin. Freely available for non-commercial clinical or research use and no permission need be sought. Use is non-commercial in nature (i.e. not sold, charged for, licensed, or embedded in commercial or chargeable services/products).

	ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ **28** ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ...	ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ	**1-5** ਦਿਨ	**6-12** ਦਿਨ	**13-15** ਦਿਨ	**16-22** ਦਿਨ	**23-27** ਦਿਨ	ਹਰ ਰੋਜ਼
13	ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਮਝਣਗੇ (ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ)?	0	1	2	3	4	5	6
14	…ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਸੀ)?	0	1	2	3	4	5	6
15	ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ (ਭਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ)?	0	1	2	3	4	5	6
16	ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ (ਉਲਟੀ) ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
17	ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
18	ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ, ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਲਈ "ਪ੍ਰੇਰਿਤ" ਜਾਂ "ਮਜਬੂਰੀ" ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰੀ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6

ਸਵਾਲ **19 to 21:** ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ "ਬਿੰਜ ਈਟਿੰਗ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਖਾਣਾ ਜੋ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਮਝਣਗੇ, ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ।

	ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ **28** ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ...	ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ	**1-5** ਦਿਨ	**6-12** ਦਿਨ	**13-15** ਦਿਨ	**16-22** ਦਿਨ	**23-27** ਦਿਨ	ਹਰ ਰੋਜ਼
19	ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਲੁਕ-ਛਿਪ ਕੇ (ਜਿਵੇਂ, ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਖਾਧਾ ਹੈ? ... ਬਿੰਜ ਈਟਿੰਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾ ਕਰੋ।	0	1	2	3	4	5	6
		ਕੋਈ ਵਾਰ ਨਹੀ	ਕਈ ਵਾਰ	ਅੱਧ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	ਅੱਧ ਵਾਰ	ਅੱਧ ਤੋਂ ਜਿਆਦੇ ਵਾਰ	ਜਿਆਦੇ ਵਾਰ	ਹਰ ਵਾਰ
20	ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? … ਬਿੰਜ ਈਟਿੰਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾ ਕਰੋ।	0	1	2	3	4	5	6
		ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ		ਥੋੜ੍ਹਾ		ਕਾਫੀ		ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ
21	ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ? … ਬਿੰਜ ਈਟਿੰਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾ ਕਰੋ।	0	1	2	3	4	5	6

© 2008 Christopher G Fairburn and Sarah Beglin. Translated from Fairburn & Beglin. Freely available for non-commercial clinical or research use and no permission need be sought. Use is non-commercial in nature (i.e. not sold, charged for, licensed, or embedded in commercial or chargeable services/products).

ਸਵਾਲ **22 to 28:** ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਵਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ (28 ਦਿਨਾਂ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।

	ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ **28** ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ...	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ		ਕਾਫੀ		ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ	
22	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ (ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ) ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
23	ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਲ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ (ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ) ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5	6
24	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ (ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ) ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ?	0	1	2	3	4	5	6
25	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਰਹੇ ਹੋ?	0	1	2	3	4	5	6
26	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਰਹੇ ਹੋ?	0	1	2	3	4	5	6
27	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿੰਨੇ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ (ਮਸਾਲ ਲਈ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇਖਣੀ, ਦੁਕਾਨ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ)?	0	1	2	3	4	5	6
28	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿੰਨੇ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ (ਮਸਾਲ ਲਈ, ਸਾਂਝੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤਰਨ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਭੀੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ)?	0	1	2	3	4	5	6

ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੈ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦਿਓ।): _____

ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ ਕਿਨਾ ਹੈ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦਿਓ।)): _____

ਜੇ ਔਰਤ: ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ? ◯ ਹਾਂ ◯ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਹਾਂ, ਕਿਨੇ?: _____

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ "ਗੋਲੀ" ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?: ◯ ਹਾਂ ◯ ਨਹੀਂ

ਧੰਨਵਾਦ

© 2008 Christopher G Fairburn and Sarah Beglin. Translated from Fairburn & Beglin. Freely available for non-commercial clinical or research use and no permission need be sought. Use is non-commercial in nature (i.e. not sold, charged for, licensed, or embedded in commercial or chargeable services/products).