

## Appendix: HSCL-20 Final Tool after the CFA

तपाईंलाई विगत दुई हप्ता भित्रमा तपाईंले महसुस गर्नु भएका कठिनाईहरू बारे प्रश्न गर्दछु । प्रत्येक प्रश्नको लागि तपाईंलाई विगत दुई हप्तामा कति धेरै कठिनाई भयो बारेमा म प्रश्न गर्दछु ।

Part I. कठिनाईहरू (HSCL-25)		हुदै भएन १	कहिलेकाँही भो २	अकसरभो ३	एकदमै धेरैभो ४
ANX 1	विनाकारण एक्कासी डर लाग्ने भयो कि भएन? कतिको भयो?				
ANX 2	मनमा डरले डेरा जमाएको अनुभव भयो कि भएन? कतिको भयो?				
ANX 3	चक्कर लाग्ने, टाउको भन्नु हुने वा कमजोरी महसुस हुने भयो कि भएन? कतिको भयो?				
ANX 4	मन हडबडाउने (त्रसित हुने) भयो कि भएन?				
ANX 5	मुटु छिटो छिटो हुकहुक गर्ने, मुटु दगुर्ने समस्या भयो कि भएन? कतिको भयो?				
ANX 7	टेन्सन वा तनावग्रस्त भएको अनुभव भयो कि भएन? कतिको भयो?				
ANX 9	एकदमै डर लागेर दिमागले काम गर्न छोड्ने भयो कि भएन? कतिको भयो?				
ANX 10	चुपचाप लागेर एक ठाउँ बस्न नसक्ने गरी छटपटी भयो कि भएन? कतिको भयो?				

Part II. कठिनाईहरू (HSCL-25)		हुदै भएन १	कहिलेकाँही भो २	अकसरभो ३	एकदमै धेरैभो ४
DEP 1	कमजोरी भएको वा जिउ भारी भएको जस्तो अनुभव भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				
DEP 2	जे काम विग्रे पनि आफ्नै गलतिले विग्रेको भन्ठान्नु भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				
DEP 3	छिट्टै रुन आउने/छिट्टै रुँदा लाग्ने भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				
DEP 5	खान मन नलाग्ने भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				
DEP 6	निदाउन गाह्रो हुने वा निन्द्रामा बिँडभिरहने भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				
DEP 7	अब म केही पनि गर्न सकिदैन, अब मेरो हालत के हुने होला भन्ने सोचाइ आयो कि आएन? यस्तो सोचाइ कतिको आयो?				
DEP 8	मन उदास वा खिन्न हुने भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				
DEP 9	मेरो आफ्नो भन्ने कोहि पनि छैन भनी एक्लोपनको महसुस गर्नुभयो कि भएन? यस्तो महसुस कतिको गर्नुभयो?				
DEP 11	केही कुरामा आफु फसेको/अडकेको जस्तो सोचाइ आयो कि आएन? यस्तो सोचाइ कतिको आयो?				
DEP 12	जुनसुकै कामकुराको बारेमा पनि ज्यादा सुर्ता लाग्ने भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				
DEP 13	केहि कुरामा पनि मन नलाग्ने भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				
DEP 14	कुनै पनि कामकाज गर्दा धेरै गाह्रो भएको अनुभव/भन्कट लाग्ने भयो कि भएन? यस्तो कतिको भयो?				