

APPENDICES

Appendix 1. Depression Self Rating Scale (DSRS), (Birlleson, 1981) – Nepali Version

DSRS 1: तपाईं पहिले जति चिजहरु वा कुराहरु चाहनु हुन्थ्यो अहिले पनि त्यति नै चाहनु हुन्छ ? (उदाहरणको लागि तपाईं पहिले मामाघर जानु हुँदा जति खुशी हुने गर्नु हुन्थ्यो अहिले पनि मामाघर जाने भन्दा त्यति नै खुसी हुने गर्नु हुन्छ)

पहिले जति पटककै चाहन्नु.....०
पहिलेको भन्दा कम चाहन्छु.....१
पहिलेको जतिकै चाहन्छु.....२

DSRS 2: तपाईं कतिको राम्रोसँग सुत्न (निदाउन) सक्नु हुन्छ ?

कहिल्यै पनि निदाउन सकिदैन.....०
कहिलेकाही निदाउन सक्छु.....१
सधैँजसो निदाउन सक्छु.....२

DSRS 3: तपाईंलाई कतिको रुन मन लाग्छ ?

कहिल्यै पनि रुन मन लाग्दैन.....०
कहिलेकाही रुन मन लाग्छ.....१
धेरैजसो रुन मन लाग्छ.....२

DSRS 4: तपाईंलाई कतिको खेलन मन लाग्छ ?

कहिल्यै पनि खेलन मन लाग्दैन.....०
कहिलेकाहि खेलन मन लाग्छ.....१
धेरैजसो खेलन मन लाग्छ.....२

DSRS 5: तपाईंलाई कतिको भाग्न मन लाग्छ ? (जहाँबाट पनि जस्तै: स्कूल, घर, खेल्ने ठाँउ आदि)

कहिल्यै पनि भाग्न मन लाग्दैन.....०
कहिलेकाहि भाग्न मन लाग्छ.....१
सधैँजसो भाग्न मन लाग्छ.....२

DSRS 6: तपाईंको पेट कतिको दुख्ने गर्छ ?

कहिल्यै पनि दुख्दैन.....०
कहिलेकाहि दुख्छ.....१
सधैँजसो दुख्छ.....२

DSRS 7: तपाईंलाई आफु कतिको जाँगरिलो छु जस्तो लाग्छ ? (उदाहरणको लागि धेरैबेर काम गर्दा पनि नथाक्ने वा धेरैबेर पढ्न सक्ने आदि)

कहिल्यै पनि लाग्दैन.....०
कहिलेकाहि लाग्छ.....१
सधैँजसो लाग्छ.....२

DSRS 8: तपाईंलाई खानेकुरा देख्दा कतिको खाँउखाँउ लाग्छ ?

कहिल्यै पनि खाँउखाँउ लाग्दैन.....०
कहिलेकाहि खाँउखाँउ लाग्छ.....१
सधैँजसो खाँउखाँउ लाग्छ.....२

DSRS 9: कसैले तपाईंलाई वा अरु कसैलाई हेप्दा वा होच्याउदा उहाँलाई तपाईंले आफ्नो कुरा कत्तिको बुझाउन सक्नु हुन्छ ?

कहिल्यै पनि सकिदैन.....०

कहिलेकाहि सक्छु.....१

सधैजसो सक्छु.....२

DSRS 10: तपाईंलाई आफ्नो जीवन कत्तिको बेकार जस्तो लाग्छ ?

कहिल्यै पनि बेकार लाग्दैन.....०

कहिलेकाहि बेकार लाग्छ.....१

सधैजसो बेकार लाग्छ.....२

DSRS 11: तपाईंलाई आफुले गरेको कामहरु कत्तिको राम्रो लाग्छ ?

कहिल्यै पनि राम्रो लाग्दैन.....०

कहिलेकाहि राम्रो लाग्छ.....१

सधैजसो राम्रो लाग्छ.....२

DSRS 12: आफुले गरेको कामकुराहरुमा तपाईं पहिले जति खुसी हुनुहुन्थ्यो अहिले पनि त्यति नै खुसी हुने गर्नु हुन्छ ?

कहिल्यै पनि खुसी हुन्न.....०

कहिलेकाहि खुसी हुन्छु.....१

सधैजसो खुसी हुन्छु.....२

DSRS 13: तपाईंलाई आफ्नो परिवारसँग कुराकानी गर्न कत्तिको मन लाग्छ ?

कहिल्यै पनि मन लाग्दैन.....०

कहिलेकाहि मन लाग्छ.....१

धेरैजसो मन लाग्छ.....२

DSRS 14: तपाईंले नराम्रा वा डरलाग्दा सपनाहरु कत्तिको देख्ने गर्नु हुन्छ ?

कहिल्यै पनि देखिदैन.....०

कहिलेकाहि देख्छु.....१

सधैजसो देख्छु.....२

DSRS 15: तपाईंलाई आफु कत्तिको एक्लो छु जस्तो लाग्छ?

कहिल्यै पनि एक्लो लाग्दैन.....०

कहिलेकाहि एक्लो लाग्छ.....१

सधैजसो एक्लो लाग्छ.....२

DSRS 16: तपाईंलाई दुःख लागेपछि खुसी हुनलाई कत्तिको समय लाग्छ ?

धेरै समय लाग्छ.....०

अलिअलि समय लाग्छ.....१

छोटो समय लाग्छ.....२

DSRS 17: तपाईंलाई सहनै नसक्ने गरी (असाध्यै) कत्तिको दुःख लाग्छ ?

कहिल्यै पनि दुःख लाग्दैन.....०

कहिलेकाहि दुःख लाग्छ.....१

सधैजसो दुःख लाग्छ.....२

DSRS 18: तपाईंलाई धेरै कुरामा आफ्नो ईच्छा हराएको जस्तो लाग्छ ? (जस्तै : रुचि, रहर वा चाहना)

कहिल्यै पनि लाग्दैन.....०

कहिलेकाहि लाग्छ.....१

सधैजसो लाग्छ.....२

Appendix 2. Child PTSD Symptom Scale (CPSS), (Foa et al 2001) – Nepali Version

अब म बालबालिकाहरूले दुःखद घटना पछि के कस्ता समस्याहरू अनुभव गर्दछन भन्ने बारेमा केहि प्रश्नहरू सोध्न गईरहेको छु ।

CPSS-A तपाईंको जीवनमा आईपरेको सबभन्दा दुःखद घटना कुन होला ?

(उदाहरणको लागि तपाईंको परिवारका सदस्यहरूलाई कसैले हातपात गरेको आफ्नै आँखाले देखेको, कसैलाई आक्रमण गरेको देखेको, कुर यातना दिएको देखेको, अपहरण गरेको देखेको, बम खसालेको देखेको, गोली हानाहान भएको देखेको वा घरहरू जलिरहेको देखेको आदि घटनाहरू घटेको छ कि छैन भनेर विद्यार्थीलाई सोध्न सकिन्छ ।)

CPSS-B त्यो घटना कहिले भएको थियो ? _____

अब म तपाईंले भर्खरै भनेको दुःखद घटना वा अन्य कुनै घटनाहरू गएको दुई हप्तामा तपाईंको मनमा कतिको संझना आए वा त्यस्ता घटनाले तपाईंलाई कतिको दुःख दिए होला भन्ने बारेमा केहि प्रश्नहरू सोध्न गईरहेको छु । म तपाईंलाई प्रश्नहरू र त्यसका सम्भावित उत्तरहरू पढेर सुनाउने छु र तपाईंले आफुलाई मिल्ने उत्तर छान्नु पर्ने छ ।

CPSS 1 तपाईंले नचाहँदा नचाहदै पनि पहिले घटेका घटनाहरूको दुःख दिने तस्वीर, सोच वा यादहरू (संझना) कतिको आए होला ?

कहिल्यै पनि आएन.....०

कहिलेकाहि आए (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो आए (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो आए (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 2 तपाईंले कति पटक नराम्रा वा डरलाग्दा सपनाहरू देख्नु भयो होला ?

कहिल्यै पनि देखिन.....०

कहिलेकाहि देखे (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो देखे (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो देखे (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 3 तपाईंलाई आफु फेरी त्यही घटनामा परेजस्तो, केही सुने जस्तो र केही देखे जस्तो कतिको भएको थियो ?

कहिल्यै पनि भएन.....०

कहिलेकाहि भयो (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 4 तपाईंलाई पहिले घटेका घटनाको बारेमा सोच्दा वा सुन्दा, दुःख लाग्ने, तर्सिने र रिस उठ्ने कतिको भयो होला ?

कहिल्यै पनि भएन.....०

कहिलेकाहि भयो (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 5 तपाईंलाई पहिलेका घटनाको बारेमा सोच्दा वा सुन्दा तपाईंको शरीरमा कत्तिको असर पर्‍यो ?

(उदाहरणको लागि मुटु ढुक्ढुक हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, शरीरमा खलखल पसिना आउने वा काप्ने)

कहिल्यै पनि परेन.....०

कहिलेकाहि प‍यो (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो प‍यो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो प‍यो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 6 तपाईंले पहिले घटेका घटनाहरूबारे नसोच्ने वा कुरा नगर्न कत्तिको कोशिस गर्नु भयो ?

कहिल्यै पनि कोशिस गरिन.....०

कहिलेकाहि कोशिस गरे (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो कोशिस गरे (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

धेरैजसो कोशिस गरे (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 7 तपाईं पहिले घटना घटेका ठाँउमा नजाने अथवा घटनासँग सम्बन्धित मान्छेलाई नभेट्ने वा घटना सम्बन्धि क्रियाकलाप नगर्ने कत्तिको कोशिस गर्नु भयो होला ?

कहिल्यै पनि कोशिस गरिन.....०

कहिलेकाहि कोशिस गरे (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो कोशिस गरे (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो कोशिस गरे (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 8 तपाईंलाई पहिलेका दुःखदायी घटनाको महत्वपूर्ण कुराहरू सम्झन कत्तिको गाह्रो भएको थियो ?

(उदाहरणको लागि तपाईंको भाईलाई केही महिना अगाडि कसैले कुटेको तपाईंले देख्नु भएको थियो । अहिले तपाईंलाई उक्त मान्छेको अनुहार सम्झन कत्तिको गाह्रो भएको थियो ।)

कहिल्यै पनि गाह्रो भएन.....०

कहिलेकाहि गाह्रो भयो (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो गाह्रो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो गाह्रो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 9 तपाईंलाई सधै गर्न मन लागेका कामहरू कत्तिको गर्न मन लागेन होला ?

कहिल्यै पनि मन लागेन.....०

कहिलेकाहि मन लागेन (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो मन लागेन (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो मन लागेन (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 10 तपाईंको मनमा साथीभाईबाट वा परिवारबाट कत्तिको टाढा भएको जस्तो लाग्छ होला ?

कहिल्यै पनि लागेन.....०

कहिलेकाहि लाग्यो (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो लाग्यो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो लाग्यो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 11 तपाईंलाई सुख भएको बेला पनि मन खुसी नहुने, दुःख भएको बेला पनि मन दुःखी नहुने कत्तिको भएको थियो ?

(उदाहरणको लागि : मानौं तपाईं अहिले रमाईलो भईरहेको ठाँउमा हुनु हुन्छ तपाईंका सबै साथीहरू रमाईलो गरिरहेका छन् तर तपाईंलाई भने केहिपनि रमाईलो लागेको छैन)

कहिल्यै पनि भएन.....०

कहिलेकाहि भयो (हप्तामा एक पटक).....१

धेरैजसो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२

सधैजसो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 12 तपाईंलाई आफुले चाहेका कुरा भविष्यमा पुरा हुदैनन् कि जस्तो कत्तिको लागेको थियो ? (जस्तै: जागिर नपाउने, पढाई पुरा गर्न नसक्ने)

कहिल्यै पनि लागेन.....०
कहिलेकाहि लाग्यो (हप्तामा एक पटक).....१
धेरैजसो लाग्यो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२
सधैजसो लाग्यो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 13 तपाईंलाई राम्ररी निन्द्रा नलाग्ने र राति ब्युझ्ने कति पटक भयो होला ?

कहिल्यै पनि भएन.....०
कहिलेकाहि भयो (हप्तामा एक पटक).....१
धेरैजसो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२
सधैजसो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 14 तपाईंलाई सानो कुरामा पनि रिस उठ्ने अनि झर्को लाग्ने कति पटक भयो होला ?

कहिल्यै पनि भएन.....०
कहिलेकाहि भयो (हप्तामा एक पटक).....१
धेरैजसो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२
सधैजसो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 15 तपाईंलाई आफुले गरिरहेको काममा ध्यान दिन नसक्ने कत्तिको भएको थियो ? (उदाहरणको लागि पढेको कुरा छिटो विसर्ने, सरल पढाइराखेको बेला ध्यान दिन नसक्ने आदि)

कहिल्यै पनि भएन.....०
कहिलेकाहि भयो (हप्तामा एक पटक).....१
धेरैजसो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२
सधैजसो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 16 तपाईंलाई कत्तिको आफुलाई बढी शंका लागे जस्तो अथवा चाहिने भन्दा बढी होशियार भएको जस्तो भएको थियो ? (जस्तै धेरै पटक ढोका लगाएको छ की छैन भनेर हेर्नु, भोज भतेरमा जाँदा कसैले आफुलाई हेरिरहेको जस्तो लाग्नु, कोहि पछि लागे जस्तो लाग्नु आदि)

कहिल्यै पनि भएन.....०
कहिलेकाहि भयो (हप्तामा एक पटक).....१
धेरैजसो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२
सधैजसो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३

CPSS 17 तपाईंलाई कति पटक सानो कुरामा पनि झस्किने, एक्कासी कुनै आवाज सुन्दा झसंग हुने कत्तिको भएको थियो ?

कहिल्यै पनि भएन.....०
कहिलेकाहि भयो (हप्तामा एक पटक).....१
धेरैजसो भयो (हप्तामा २ देखि ४ पटक).....२
सधैजसो भयो (हप्तामा ५ पटक वा सो भन्दा धेरै).....३