

1. مجھے اپنے احساسات کو سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے؟

- 1 ----- میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے
- 2 ----- میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے
- 3 ----- میرے بارے میں تھوڑا سا سچ ہے
- 4 ----- میرے بارے میں سچ نہیں ہے

2. جب میں پریشان ہوتا/ہوتی ہوں تو مجھے دوسری چیزوں پر توجہ دینے میں مشکل ہوتی ہے؟

- 1 ----- میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے
- 2 ----- میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے
- 3 ----- میرے بارے میں تھوڑا سا سچ ہے
- 4 ----- میرے بارے میں سچ نہیں ہے

3. جب میں پریشان ہوتا ہوں تو خود کو بے قابو محسوس کرتا /کرتی ہوں؟

- 1 ----- میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے
- 2 ----- میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے
- 3 ----- میرے بارے میں تھوڑا سا سچ ہے
- 4 ----- میرے بارے میں سچ نہیں ہے

4. جب میں پریشان ہوتا/ہوتی ہوں تو مجھے بہتر محسوس کرنے میں بہت وقت لگتا ہے؟

- 1 ----- میرے بارے میں زیادہ تر سچ ہے
- 2 ----- میرے بارے میں کسی حد تک سچ ہے
- 3 ----- میرے بارے میں تھوڑا سا سچ ہے
- 4 ----- میرے بارے میں سچ نہیں ہے