

اسکیل نمبر: ۱

ہمیشہ	اکثر	بعض اوقات	کبھی کبھار	کبھی نہیں		
					Exhaustion	
					1. میں ذہنی تھکان محسوس کرتا ہوں	
					2. میرے ہر کام میں سخت محنت درکار ہوتی ہے	
					3. دن کے اختتام پر مجھے اپنی توانائی بحال کرنا مشکل لگتا ہے	
					4. میں جسمانی طور پر تھکان محسوس کرتا ہوں	
					5. صبح اٹھتے کام کا آغاز کرنے کے لیے میرے جسم میں توانائی کی کمی پائی جاتی ہے	
					6. میں چست نظر آنا چاہتا ہوں مگر میں اکثر ایسا کر نہیں پاتا	
					7. میں جب کام میں مگن ہونے کی کوشش کرتا ہوں تو جلدی تھک جاتا ہوں	
					8. دن کے اختتام پر میرا ذہن بالکل خالی اور تھکا ہوا محسوس کرتا ہے	
					Mental Distance	
					9. میں اپنے کام میں جوش و جذبہ تلاش کرنے کے لیے کوشاں رہتا ہوں	
					10. میں کام پر اس بارے میں زیادہ نہیں سوچتا کہ میں کیا کر رہا ہوں بس آٹو پائلٹ کی طرح کام کرتا ہوں۔	
					11. مجھے میرا کام سخت ناپسندیدہ محسوس ہوتا ہے	
					12. مجھے میرا کام غیر دلچسپ محسوس ہوتا ہے	
					13. میرے کام کے متعلق دوسروں کی رائے میرے لیے اہمیت نہیں رکھتی	
					Cognitive Impairment	
					14. مجھے کام پر متوجہ رہنے میں مشکل محسوس ہوتی ہے	

ہمیشہ	اکثر	بعض اوقات	کبھی کبھار	کبھی نہیں	
					15. میں اپنی سوچ کو واضح رکھنے کے لئے جدوجہد کرتا ہوں
					16. میں اکثر بھول جاتا ہوں اور مقصد سے بھٹک جاتا ہوں
					17. مجھے متوجہ رہنے میں مشکل پیش آتی ہے
					18. میں غلطیاں کرتا ہوں کیونکہ میرا ذہن دوسری چیزوں پر ہوتا ہے
					Emotional Impairment
					19. میں اپنے جذبات کو قابو نہیں کر پاتا
					20. میں اپنے جذباتی ردعمل کو سمجھ نہیں پاتا
					21. کام میری مرضی کے مطابق نہ ہو تو میں بے چین ہو جاتا ہوں
					22. میں بغیر کسی وجہ کے پریشان یا اداس ہو جاتا ہوں
					23. میں نہ چاہتے ہوئے بھی جزباتی ہو جاتا ہوں
					Psychological Complaints
					24. مجھے سونے اور سوتے رہنے میں دشواری پیش آتی ہے
					25. مجھے فکر رہتی ہے
					26. میں تناؤ اور دباؤ کا شکار رہتا ہوں۔
					27. میں خوف زدہ اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہوں۔
					28. مجھے شور اور ہجوم سے پریشانی ہوتی ہے۔
					Psychosomatic Complaints
					29. میں دھڑکن یا سینے کے مسائل کا شکار ہوں
					30. مجھے پیٹ یا انتڑیوں کی شکایات ہیں
					31. مجھے سردرد رہتا ہے
					32. مجھے پٹوں میں درد رہتی ہے جیسے کہ گردن میں، کندھوں میں یا پیچھے کمر میں
					33. میں اکثر بیمار رہتا ہوں۔