

## DOCS BANGLA (বাংলা) VERSION (DOCS-B)

এই প্রশ্নমালায় আপনাকে ৪ ধরনের উদ্বেগ/ দৃশ্টিভঙ্গি নিয়ে জানতে চাওয়া হচ্ছে যা আপনার অভিজ্ঞতায় থাকতেও পারে আবার নাও পারে। প্রত্যেক ধরনের জন্য চিন্তা (অবসেশন) এবং আচরণের (বাধ্যতামূলক আচরণ বা কমপালশন) বর্ণনা আছে যা আপনার নির্দিষ্ট উদ্বেগের জন্য আদর্শস্বরূপ। এরপর আপনার চিন্তা ও অভিজ্ঞতার আলোকে ৫টি প্রশ্ন করা হবে যা আপনার চিন্তা ও আচরণসমূহ প্রকাশ করবে। অনুগ্রহ করে যত্নসহকারে প্রত্যেকটি বিবরণ পড়ুন এবং প্রত্যেকটি প্রশ্নবিভাগের প্রশ্নসমূহের উত্তর দিন যা আপনি গত একমাসের মধ্যে অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন।

### শ্রেণীবিভাগ ১: জীবাণু এবং সংক্রমণ জনিত উদ্বেগ

উদাহরণসমূহঃ আপনি কোন মানুষ অথবা বস্তুর সান্নিধ্যে এসে সংক্রমিত হয়েছেন এমন চিন্তা অথবা অনুভূতি আসা।

কোন নির্দিষ্ট জায়গায় গেলে সংক্রমিত হয়েছেন এমন অনুভূতি। (যেমনঃ বাথরুম)

জীবাণু অসুস্থতা অথবা সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়তে পারে এমন চিন্তা।

সংক্রমিত হয়েছে এই উদ্বেগে লিকুইড হ্যান্ডওয়াশ ব্যবহার করে হাত ধুয়ে ফেলেন, গোছল করেন, কাপড় বদলান অথবা জিনিসপত্র পরিষ্কার করেন।

সংক্রমিত হওয়ার কারণে নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলেন। (যেমনঃ বাথরুমে, পোশাক পরিবর্তন)

সংক্রমিত হওয়ার কারণে নির্দিষ্ট মানুষ, বস্তু, স্থান, প্রাণী এড়িয়ে চলেন।

পরবর্তী প্রশ্নসমূহ গত একমাসে আপনার ছোঁয়াচে/ সংক্রমণ জনিত চিন্তা ও আচরণ সংক্রান্ত অভিজ্ঞতা নিয়ে জিজ্ঞাসা করা হচ্ছে। মনে রাখবেন আপনার অভিজ্ঞতাগুলো উপরে বর্ণিত উদাহরণসমূহ থেকে ভিন্ন হতে পারে। দয়া করে আপনার উত্তরের সন্নিহিত নম্বরটিতে গোল দিন।

১। প্রতিদিন কত সময় ধরে ছোঁয়াচে/সংক্রমণ জনিত চিন্তা এবং এর ফলে ধোয়া-মোছা অথবা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মূলক আচরণের জন্য ব্যয় করেন?

- ০ কোন সময় ব্যয় হয় না।
- ১ প্রতিদিন ১ ঘণ্টার কম সময়।
- ২ প্রতিদিন ১-৩ ঘণ্টা।
- ৩ প্রতিদিন ৩-৮ ঘণ্টা।
- ৪ প্রতিদিন ৮ ঘণ্টা বা তারও বেশী।

২। ছোঁয়াচে/সংক্রমণ জনিত উদ্বেগ থেকে বিরত থাকতে আপনি কতটুকু উক্ত স্থানগুলো এড়িয়ে চলেন অথবা ধোয়া-মোছা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বা গোসলে সময় ব্যয় করেন ?

- ০ কখনও এড়িয়ে চলি না।
- ১ সামান্য এড়িয়ে চলি।
- ২ মাঝারি মাত্রায় এড়িয়ে চলি।
- ৩ অনেক বেশী এড়িয়ে চলি।
- ৪ প্রায় সব বিষয়ে অতিরিক্ত এড়িয়ে চলি।

৩। যদি ছোঁয়াচে/সংক্রমণ জনিত চিন্তা আসে কিন্তু ধোয়া-মোছা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে বা গোছল করতে ( অথবা অন্য কোন ভাবে সংক্রমণ দূর করতে) পারছেন না তখন আপনি কতটুকু মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ করেন?

- ০ কোন মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয় না।
- ১ সামান্য মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।
- ২ মাঝারি মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ।
- ৩ অনেক বেশী মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।
- ৪ অতিরিক্ত মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।

৪। এই ছোঁয়াচে/সংক্রমণ জনিত উদ্বেগ এবং অতিরিক্ত ধোয়া-মোছা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, গোছল করা বা এড়িয়ে চলার জন্য আপনার প্রতিদিনের রুটিন ( কাজ, বিদ্যালয়, নিজের যত্ন, সামাজিকতা ) কতটুকু বিঘ্নিত হচ্ছে ?

- ০ কোন ব্যঘাত ঘটছে না।
- ১ খুব সামান্য ব্যঘাত ঘটছে কিন্তু বেশীরভাগ কাজই ভাল ভাবে করি।
- ২ অনেক কিছুতে ব্যঘাত ঘটছে কিন্তু তারপরও সামাল দিতে পারি।
- ৩ আমার জীবনের অনেক কিছুতে ব্যঘাত ঘটছে এবং সামাল দিতে সমস্যা হচ্ছে।
- ৪ আমার জীবন ভীষণভাবে বাধাগ্রস্ত হচ্ছে এবং আমি কোন কিছুই করতে পারি না।

৫। ছোঁয়াচে/সংক্রমণের চিন্তাগুলো উপেক্ষা করা এবং আচরণগুলো যেমন ধোয়া, গোসল, পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত থাকার অন্যান্য পদ্ধতি থেকে বিরত থাকা আপনার কাছে কতটুকু কঠিন মনে হয়?

০ কঠিন মনে হয় না। ১. সামান্য কঠিন মনে হয়। ২. মাঝারি মাত্রায় কঠিন মনে হয়। ৩. খুব কঠিন মনে হয়। ৪. অতিরিক্ত/ খুব কঠিন মনে হয়।

**শ্রেণীবিভাগ ২: ক্ষতি, আঘাত বা দুর্ভাগ্যের জন্য দায়ী ভেবে উদ্বেগ।**

**উদাহরণসমূহঃ**

আপনার ভুলের কারণে কোন ভয়াবহ/ক্ষতিকারক ঘটনা ঘটতে পারে এমন দ্বিধা।

ভয়ানক দুর্ঘটনা, দুর্যোগ, আঘাত বা অন্য কোন দুর্ভাগ্য ঘটতে পারে এমন চিন্তা আসে এবং তা প্রতিরোধ করার জন্য যথেষ্ট সতর্ক ছিলেন না।

দুর্ভাগ্য বা খারাপ কিছু থেকে রক্ষা পেতে হলে কোন কিছু নির্দিষ্ট নিয়মে করতে হবে, নির্দিষ্ট সংখ্যা গণনা করতে হবে অথবা কোন “খারাপ” সংখ্যা বা শব্দ এড়িয়ে চলতে হবে এমন কোন চিন্তা আসা।

প্রয়োজনীয় জিনিস যেটা হারানোর কথা নয় অথচ হারিয়ে যেতে পারে এমন চিন্তা মাথায় আসে( যেমন মানিব্যাগ, কাগজপত্র, পরিচয় প্রতারণা) প্রয়োজনের চেয়ে বেশী বার তালা, সুইচ, মানিব্যাগ ইত্যাদি জিনিস যাচাই করা/ চেক করা।

কোন খারাপ কিছু ঘটে নি (বা ঘটবে না) তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য বার বার জিজ্ঞাসা করা বা চেক/ যাচাই করা।

আমি কোন ভুল করি নি তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য অতীতের ঘটনাগুলো মনে মনে পর্যালোচনা করা।

ক্ষতি বা দুর্যোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য বিশেষ রুটিন মেনে চলা দরকার।

কোন ক্ষতি হবে এই ভেবে/ক্ষতির ভয়ে নির্দিষ্ট সংখ্যা গণনা করা বা খারাপ সংখ্যাগুলো এড়িয়ে চলা।

পরবর্তী প্রশ্ন সমূহ গত এক মাসে ক্ষতি এবং দুর্যোগ নিয়ে চিন্তা এবং আচরণ সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা নিয়ে জিজ্ঞাসা করা হচ্ছে। মনে রাখবেন যে আপনার অভিজ্ঞতাগুলো উপরের উদাহরণসমূহ থেকে কিছুটা আলাদা হতে পারে। দয়া করে আপনার উত্তরের সন্নিহিত নম্বরটিতে গোল দিন।

১। ক্ষতি বা দুর্ঘটনা ঘটতে পারে এমন সম্ভাবনার কথা চিন্তা করে এবং এধরণের ঘটনা যে হবে না বা হয় নি তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনি যে চেক করেন বা শ্রম দেন তাতে প্রতিদিন আপনার কতটুকু সময় ব্যয় হয়?

- ০ কোন সময় ব্যয় হয় না।
- ১ প্রতিদিন ১ ঘণ্টার কম সময়।
- ২ প্রতিদিন ১-৩ ঘণ্টার মধ্যে।
- ৩ প্রতিদিন ৩-৮ ঘণ্টার মধ্যে।
- ৪ প্রতিদিন ৮ ঘণ্টা বা তার বেশী।

২। এমন পরিস্থিতি/অবস্থা আপনি কতটুকু এড়িয়ে চলেন যে জন্য বিপদ বা সম্ভাব্য ক্ষতি বা দুর্যোগের আশঙ্কা আছে কি না তা চেক/ যাচাই করতে হয় নাই।

- ০ কখনও এড়িয়ে চলি না।
- ১ সামান্য এড়িয়ে চলি।
- ২ মাঝারি মাত্রায় এড়িয়ে চলি।
- ৩ অনেক বেশী এড়িয়ে চলি।
- ৪ প্রায় প্রতিটা জিনিস অতিরিক্ত এড়িয়ে চলি।

৩। যখন আপনি ক্ষতি বা দুর্যোগ এর সম্ভাবনা নিয়ে চিন্তা করেন বা এসব ব্যাপারে যদি আপনি যাচাই করতে অথবা নিশ্চিত হতে না পারেন তখন আপনার মধ্যে কতটুকু মর্মপীড়া বা উদ্বেগ হয়?

- ০ কোন মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয় না।
- ১ সামান্য মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।
- ২ মাঝারি মাত্রায় মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।
- ৩ অনেক বেশী মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।
- ৪ অতিরিক্ত মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।

৪। ক্ষতি বা দুর্যোগ এর চিন্তা এবং তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য অতিরিক্ত যাচাই-বাছাই/ চেক করা বা জিজ্ঞাসা করার কারণে আপনার প্রতিদিনের রুটিন (কাজ, বিদ্যালয়, নিজের যত্ন, সামাজিক জীবন) কতটুকু বিঘ্নিত হচ্ছে?

- ০ কোন ব্যাঘাত ঘটছে না।
- ১ খুব সামান্য ব্যাঘাত ঘটছে কিন্তু বেশীরভাগ কাজই ভাল ভাবে করি।
- ২ অনেক কিছুতে ব্যাঘাত ঘটছে কিন্তু তারপরও সামাল দিতে পারি।
- ৩ আমার জীবনের অনেক কিছুতে ব্যাঘাত ঘটছে এবং সামাল দিতে সমস্যা হচ্ছে।
- ৪ আমার জীবন ভীষণভাবে বাধাগ্রস্ত হচ্ছে এবং আমি কোন কিছুই করতে পারি না।

৫। ক্ষতি বা দুর্ভোগের চিন্তাগুলো উপেক্ষা অথবা বারবার যাচাই-বাছাই বা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আচরণগুলো থেকে বিরত থাকা আপনার কাছে কতটা কঠিন মনে হয়?

০ কঠিন মনে হয় না। ১. সামান্য কঠিন মনে হয়। ২. মাঝারি মাত্রায় কঠিন মনে হয়। ৩. খুব কঠিন মনে হয়। ৪. অতিরিক্ত/ খুব কঠিন মনে হয়।

### শ্রেনীবিভাগ ৩ : অগ্রহণযোগ্য চিন্তা সমূহ

উদাহরণসমূহ: অপ্রীতিকর যৌন, অনৈতিক, বা সহিংস চিন্তা যা আপনার ইচ্ছার বিরুদ্ধে মনে আসে।

ভয়াবহ, অনুচিত বা বিব্রতকর কোন কাজ যা আপনি কখনও করতে চান না এমন চিন্তা আসে।

খারাপ কোন চিন্তার জন্য একই কাজ বার বার করেন বা বিশেষ কোন রুটিন মেনে চলেন।

অনাকাঙ্ক্ষিত বা অপ্রীতিকর চিন্তা থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য আপনি মনে মনে কাজ করেন বা দোয়া পড়েন।

অনাকাঙ্ক্ষিত বা অপ্রীতিকর চিন্তার উদ্দেশ্য করে এমন মানুষ, স্থান বা পরিস্থিতি এড়িয়ে চলেন।

পরবর্তী প্রশ্ন সমূহ গত এক মাসে আপনার ইচ্ছার বিরুদ্ধে মনে আসা অনাকাঙ্ক্ষিত চিন্তা এবং এসব চিন্তা মোকাবেলা করার জন্য যেসব আচরণ করে থাকেন সেসব বিষয় নিয়ে জিজ্ঞাসা করা হবে। মনে রাখবেন যে আপনার অভিজ্ঞতাগুলো উপরের উদাহরণসমূহ থেকে কিছুটা আলাদা হতে পারে। দয়া করে আপনার উত্তরের সন্নিহিত নম্বরটিতে গোল দিন।

১। অনাকাঙ্ক্ষিত, অপ্রীতিকর চিন্তা এবং এসব চিন্তা মোকাবেলা করতে আপনি মনে মনে যেসব কাজ বা আচরণ করে থাকেন তার জন্য প্রতিদিন কতটুকু সময় ব্যয় হয়?

- ০ কোন সময় ব্যয় হয় না
- ১ প্রতিদিন ১ ঘন্টার কম সময়।
- ২ প্রতিদিন ১-৩ ঘন্টা
- ৩ প্রতিদিন ৩-৮ ঘন্টা
- ৪ প্রতিদিন ৮ ঘন্টা বা তার বেশী

২। অনাকাঙ্ক্ষিত, অপ্রীতিকর চিন্তাগুলো মনে করিয়ে দেয় এমন অবস্থা, স্থান, বস্তু এবং অন্য কোন কিছু (যেমনঃ সংখ্যা, মানুষ) কতটুকু এড়িয়ে চলেন?

- ০ কখনও এড়িয়ে চলি না।
- ১ সামান্য এড়িয়ে চলি।
- ২ মাঝারি মাত্রায় এড়িয়ে চলি।
- ৩ অনেক বেশী এড়িয়ে চলি।
- ৪ প্রায় সব বিষয়ে অতিরিক্ত এড়িয়ে চলি।

৩। অনাকাঙ্ক্ষিত বা অপ্রীতিকর চিন্তাগুলো আপনার ইচ্ছার বিরুদ্ধে মনে আসলে আপনার মধ্যে কতটুকু মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়?

- ০ কোন মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয় না।
- ১ সামান্য মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।
- ২ মাঝারি মাত্রায় মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।
- ৩ অনেক বেশী মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।
- ৪ অতিরিক্ত মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয়।

৪। অনাকাঙ্ক্ষিত বা অপ্রীতিকর চিন্তা এবং এসব চিন্তা মোকাবেলা করা বা এড়িয়ে চলার জন্য আপনার প্রতিদিনের রুটিন (কাজ, বিদ্যালয়, নিজের যত্ন, সামাজিক জীবন) কতটুকু বিঘ্নিত হচ্ছে?

- ০ কোন ব্যাঘাত ঘটছে না।
- ১ খুব সামান্য ব্যাঘাত ঘটে কিন্তু বেশীরভাগ কাজই ভাল ভাবে করি।
- ২ অনেক কিছুতে ব্যাঘাত ঘটে কিন্তু তারপরেও সামাল দিতে পারি।
- ৩ আমার জীবনের অনেক কিছুতে ব্যাঘাত ঘটছে এবং সামাল দিতে সমস্যা হচ্ছে।
- ৪ আমার জীবন ভীষণভাবে বাধাগ্রস্ত হচ্ছে এবং আমি কোন কিছুই করতে পারি না।

৫। অনাকাঙ্ক্ষিত বা অপ্রীতিকর চিন্তাগুলো উপেক্ষা এবং মোকাবেলা করার জন্য আপনি মনে মনে যেসব কাজ বা আচরণ করে থাকেন তা থেকে বিরত থাকা কতটুকু কঠিন মনে হয়?

- ০ কঠিন মনে হয় না।
- ১ সামান্য কঠিন মনে হয়।
- ২ মাঝারি মাত্রায় কঠিন মনে হয়।
- ৩ খুব কঠিন মনে হয়।
- ৪ অতিরিক্ত/খুব কঠিন মনে হয়।

**শ্রেণীবিভাগ ৪ : সামঞ্জস্যপূর্ণ, সম্পূর্ণ এবং “একদম ঠিক”/ “নিখুঁত ” ভাবে করার বিষয়ে উদ্বেগ ।**

উদাহরণসমূহ: ভারসাম্য ও সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং সুষম ,নির্ভুলভাবে করার প্রয়োজনীয়তা ।

“একদম ঠিক”/ “নিখুঁত ভাবে” হয় নি এমন অনুভূতি আসা

‘একদম ঠিক’/ “নিখুঁত ” বা ভারসাম্যের অনুভূতি না আসা পর্যন্ত রুটিন মেনে কাজটি বারবার করে যাওয়া ।

অনর্থক জিনিস গণনা করা( যেমন ছাদের টাইলস, কোন বাক্যের অন্তর্গত শব্দ) ।

অকারণে জিনিসপত্র নির্দিষ্ট ছকে সাজিয়ে রাখা ।

‘একদম ঠিক’ / “নিখুঁত ” এই অনুভূতি না আসা পর্যন্ত কোন কিছু একইভাবে বারবার বলা ।

পরবর্তী প্রশ্ন সমূহ গত এক মাসে কোন কিছু একদম ঠিক ভাবে হয় নি এমন অনুভূতি এবং সামঞ্জস্য, যথাযথ বা সুষমভাবে করার আচরণ সম্পর্কিত বিষয়সমূহ নিয়ে জিজ্ঞাসা করা হবে । মনে রাখবেন আপনার অভিজ্ঞতাগুলো উপরের উদাহরণসমূহ থেকে কিছুটা আলাদা হতে পারে । দয়া করে আপনার উত্তরের সন্নিহিত নম্বরটিতে গোল দিন ।

১। সামঞ্জস্য, বিন্যাস বা ভারসাম্যের সাথে করার অপ্ৰয়োজনীয় চিন্তা এবং আচরণসমূহের জন্য প্রতিদিন কতটুকু সময় ব্যয় হয়?

- ০ কোন সময় ব্যয় হয় না
- ১ প্রতিদিন ১ ঘণ্টার কম সময় ।
- ২ প্রতিদিন ১-৩ ঘণ্টা ।
- ৩ প্রতিদিন ৩-৮ ঘণ্টা ।
- ৪ প্রতিদিন ৮ ঘণ্টা বা তার বেশী ।

২। সামঞ্জস্যপূর্ণ বা একদম ঠিক/ নিখুঁত হয় নি এমন অনুভূতি তৈরি করে এসব অবস্থা, স্থান বা বস্তু কতটুকু এড়িয়ে চলেন?

- ০ কখনও এড়িয়ে চলি না ।
- ১ সামান্য এড়িয়ে চলি ।
- ২ মাঝারি মাত্রায় এড়িয়ে চলি ।
- ৩ অনেক বেশী এড়িয়ে চলি ।
- ৪ প্রায় সব বিষয়ে অতিরিক্ত এড়িয়ে চলি ।

৩। একদম ঠিক/ নিখুঁত হয় নি এমন অনুভূতি আপনার মধ্যে কতটুকু মর্মপীড়া বা উদ্বেগ তৈরী করে ?

- ০ কোন মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয় না ।
- ১ সামান্য মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয় ।
- ২ মাঝারি মাত্রায় মর্মপীড়া বা উদ্বেগ বোধ হয় ।
- ৩ অনেক বেশী পীড়িত বা উদ্বেগ বোধ হয় ।
- ৪ অতিরিক্ত অস্বস্তি বা উদ্বেগ বোধ হয় ।

৪। একদম ঠিক/ নিখুঁত হয় নি এমন অনুভূতি এবং জিনিষ সঠিক বিন্যাসে বা ‘ঠিকভাবে রাখা হয়েছে’ এমন অনুভূতি না আসা পর্যন্ত শ্রম দেয়ার জন্য আপনার প্রতিদিনের রুটিন (কাজ, বিদ্যালয়, নিজের যত্ন, সামাজিক জীবন) কতটুকু বিঘ্নিত হচ্ছে ?

- ০ কোন ব্যাঘাত ঘটছে না ।
- ১ খুব সামান্য ব্যাঘাত ঘটে কিন্তু বেশীরভাগ কাজই ভাল ভাবে করি ।
- ২ অনেক কিছুতে ব্যাঘাত ঘটে কিন্তু তারপরেও সামাল দিতে পারি ।
- ৩ আমার জীবনের অনেক কিছুতে ব্যাঘাত ঘটছে এবং সামাল দিতে সমস্যা হচ্ছে ।
- ৪ আমার জীবন ভীষণভাবে বাধাগ্রস্ত হচ্ছে এবং আমি কোন কিছুই করতে পারি না ।

৫। সামঞ্জস্যতা এবং বিন্যাসের অভাব আছে এমন চিন্তাগুলো উপেক্ষা করা এবং জিনিসপত্র সুবিন্যস্তভাবে সাজানো বা বারবার একই আচরণ করা থেকে বিরত থাকা আপনার কাছে কতটুকু কঠিন মনে হয়?

- ০ কঠিন মনে হয় না ।
- ১ সামান্য কঠিন মনে হয় ।
- ২ মাঝারি মাত্রায় কঠিন মনে ।
- ৩ খুব কঠিন মনে হয় ।
- ৪ অতিরিক্ত/ খুব কঠিন মনে হয় ।