

Young Adult (Ghar 16-18, Shalini, Aftercare, Alumni) Questionnaire 2023

Participant Info

What population is the participant part of?

- ☐ Ghar 16-18
- ☐ Shalini
- ☐ Aftercare
- ☐ Alumni

Participant ID:

Participant Age:

Participant Home (Name / Number):

Duke Researcher:

India Intern:

Consent Statement

Check for written consent from Guardian (if applicable) and Participant: YES / NO

Date of Guardian consent (if applicable)

Date of Participant consent:

Read Participant Consent to them AGAIN

Key Information:

- Purpose

We are Duke students doing a research study with Udayan Care and hope that it will help us better understand how the residential care model can affect the physical and mental health of children so that appropriate measures can be taken to improve mental health services in the future.

- Commitment Length

The length of this commitment will be the duration of the interview, between 1-2.5 hours. This study is longitudinal, so if you agree to participate, you may be contacted in the future to ask if you would like to participate in additional interviews.

Your choice is completely up to you, and whatever you choose to do is perfectly fine and nobody (like your parent/guardian or someone at Udayan) will be upset.

- Risks

There are no major risks other than the possibility of discomfort that can come from discussions regarding difficult experiences and feelings. All safety and standard supports in mental health research are in place in case you experience this, and no such problems have been reported over the past 9 years.

- Benefits

There are not any guaranteed, direct benefits. Collected data may be made public, shared with Udayan, or used for future research purposes to help verify results and avoid duplicating research. Data shared or used publicly will not include identifying information about you.

महत्वपूर्ण जानकारी:

- उद्देश्य

हम ड्यूक विश्वविद्यालय के छात्र हैं, रेजिडेंटल केयर मॉडल बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है, इसे बेहतर ढंग से समझने में उदयन केयर की सहायता करें ताकि भविष्य में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के लिए उचित उपाय किए जा सकें।

- प्रतिबद्धता लंबाई

इस प्रतिबद्धता की अवधि 1-2.5 घंटे के बीच होगी। यह अध्ययन अनुदैर्ध्य है, इसलिए यदि आप भाग लेने के लिए सहमत हैं, तो भविष्य में आपसे यह पूछने के लिए संपर्क किया जा सकता है कि क्या आप चाहते अतिरिक्त साक्षात्कारों में भाग ले।

आपकी पसंद पूरी तरह आप पर निर्भर है, और आप जो भी करना चाहते हैं वह बिल्कुल ठीक है, और कोई भी (जैसे आपके माता-पिता/अभिभावक या उदयन में कोई) परेशान नहीं होगा।

- जोखिम

मुश्किल अनुभवों और भावनाओं के बारे में चर्चा करने पर आने वाली असुविधा की संभावना है। यदि आपके को इसका अनुभव होता है तो मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान में सभी सुरक्षा और मानक समर्थन मौजूद हैं, वैसे पिछले 9 वर्षों में ऐसी कोई समस्या सामने नहीं आई है।

- लाभ

इसमें कोई गारंटीकृत लाभ नहीं है, ये जानकारी वर्तमान और भविष्य के उदयन केयर प्रोग्रामिंग और सेवाओं को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है।

एकत्रित डेटा को सार्वजनिक किया जा सकता है या भविष्य के अनुसंधान उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जा सकता है ताकि परिणामों को सत्यापित करने और अनुसंधान को नकल से बचने में मदद मिल सके। सार्वजनिक रूप से साझा या उपयोग किए गए डेटा में आपके के बारे में पहचान संबंधी जानकारी शामिल नहीं होगी।

Date of Participant consent:

Time of Participant consent:

DASS21: Depression Anxiety Stress Scale-21

Please read each statement and circle a number 0, 1, 2 or 3 which indicates how much the statement applied to you over the past week. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any statement.

The rating scale is as follows:

- 0: Did not apply to me at all - NEVER
- 1: Applied to me to some degree, or some of the time - SOMETIMES
- 2: Applied to me to a considerable degree, or a good part of time - OFTEN
- 3: Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS

कृपया हर एक कथन को ध्यान पूर्वक पढ़ें। पिछले एक सप्ताह में ये कथन आपके ऊपर किस हद तक लागू होते हैं, उस अनुसार विकल्प चुनिए। प्रश्नों का कोई सही या गलत उत्तर नहीं है। यह केवल आपके पिछले अनुभव जानने के लिए है। कृपया उत्तर देने में ज्यादा समय न लगाएं।

- 0: बिल्कुल नहीं
- 1: कुछ हद तक
- 2: काफी ज्यादा

3: पूरी तरह से

	0 - Never बिल्कुल नहीं	1 - Sometimes कुछ हद तक	2 - Often काफी ज्यादा	3 - Almost Always पूरी तरह से
1. I found it hard to wind down. धीरे धीरे कार्य क्षमता में कमी ने मुझे परेशान किया है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. I was aware of dryness of my mouth. मुझे पता है की मेरा मुँह सूख जाता है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. I couldn't seem to experience any positive feeling at all. मैं कोई सकारात्मक भाव अनुभव नहीं कर सका	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I experienced breathing difficulty (e.g. excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion). मैंने साँस लेने में तकलीफ महसूस की (जैसे की सामान्य से तेज़ साँस लेना, शारीरिक श्रम के बिना भी साँस का फूलना महसूस किया)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. I found it difficult to work up the initiative to do things. किसी भी कार्य की शुरुवात करने में मुझे दिक्कत होती है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I tended to over-react to situations. मैंने परिस्थितियों को ज़रूरत से ज्यादा प्रतिक्रिया दी	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. I experienced trembling (e.g. in the hands). मैंने कम्पन महसूस किया (जैसे हाथों में)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. I felt that I was using a lot of nervous energy. मैंने ऐसा महसूस किया की मैं कई बार कुछ ज्यादा ही घबरा जाता हूँ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself. मैं उन परिस्थिति के बारे में चिंतित था जिनमें मैं बहुत बेचैन हो गया और मैंने बेवकूफी की

☐ ☐ ☐ ☐

10. I felt that I had nothing to look forward to. मुझे लगता था मेरे पास आगे विचार करने को कुछ नहीं है

☐ ☐ ☐ ☐

11. I found myself getting agitated. मुझे लगता था मैं अपने आप उत्तेजित हो जाता/जाती हूँ

☐ ☐ ☐ ☐

12. I found it difficult to relax. मैंने विश्राम करना मुश्किल पाया

☐ ☐ ☐ ☐

13. I felt down-hearted and blue. मैंने अपने आप को उदास और दुखी महसूस किया

☐ ☐ ☐ ☐

14. I was intolerant of anything that kept me from getting on with what I was doing. मैं अपने काम में किसी तरह की रुकावट को नहीं सहन कर पाता था / पाती थी

☐ ☐ ☐ ☐

15. I felt I was close to panic. मुझे लगता था मैं घबरा जाता / जाती हूँ

☐ ☐ ☐ ☐

16. I was unable to become enthusiastic about anything. किसी भी कार्य को करने के लिए मैं अपने आप को उत्साहित कर पाने में असमर्थ पाता था / पाती थी

☐ ☐ ☐ ☐

17. I felt I wasn't worth much as a person. मैंने महसूस किया मैं ज्यादा योग्य व्यक्ति नहीं था / थी

☐ ☐ ☐ ☐

18. I felt that I was rather touchy. मैंने महसूस किया मैं ज्यादा भावुक हो गया था / गयी थी

☐ ☐ ☐ ☐

19. I was aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (e.g. sense of heart rate increase, heart missing a beat). मुझे शारीरिक परिश्रम के अभाव में अपने हृदय की गतिविधियों (जैसे हृदय की दर में वृद्धि की भावना, हृदय की धड़कन या ध्वनि का लापता होना) के बारे में पता रहता था

☐ ☐ ☐ ☐

20. I felt scared without any good reason. मुझे बिना किसी उचित कारण के डर लगा था

☐ ☐ ☐ ☐

21. I felt that life was meaningless. मुझे लगता था मेरा जीवन निरर्थक है

☐ ☐ ☐ ☐

PHQ - 9: Patient Health Questionnaire-9 (Age: 18+)**ONLY IF PARTICIPANT IS ABOVE 18!!**

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?

आने वाले सवाल के लिए आप पिछले दो हफ्तों को ध्यान में रखियेगा और मुझे बताइए कि आपको ऐसा बिल्कुल नहीं लगा, कई दिन ऐसा लगा, आधे से ज्यादा ऐसा लगा या लगभग हमेशा ऐसा लगा

- 0 - Not at all
 1 - Several Days
 2 - More than half of the days
 3 - Nearly everyday

	0 - Not at all बिल्कुल नहीं	1 - Several days कई दिन	2 - More than half the days आधे से ज्यादा दिन	3 - Nearly everyday लगभग हर रोज
1. Little interest or pleasure in doing things अपने काम में कम दिलचस्पी या मन ना लगना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Feeling down, depressed, or hopeless दुखी रहना उदास रहना या उम्मीद खो बैठना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Trouble falling asleep, staying asleep, or sleeping too much नींद आने में दिक्कत, सोने में दिक्कत या बहुत ज्यादा सोना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Feeling tired or having little energy थकावट महसूस करना है या बहुत कम ताकत होना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Poor appetite or overeating भूख ना लगना यह बहुत ज्यादा खाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Feeling bad about yourself, feeling that you are a failure, or feeling that you have let yourself or your family down अपने बारे में बुरा लगना लगना कि मैं असफल हूँ या लगना कि मैंने अपने आप को या अपने परिवार को निराश किया है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Trouble concentrating on things such as reading the newspaper or watching television चीजों पर ध्यान रखने में दिक्कत जैसे अखबार पढ़ने या टीवी देखने से ध्यान हट जाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed. Or being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual इतना धीरे बोलना या चलना कि दूसरों को भी पता लगना या इतना बेचैन रहना कि घर में एक जगह से दूसरे जगह घूमते रहना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Thinking that you would be better off dead or that you want to hurt yourself in some way ऐसा सोचना कि मैं अपने आप को नुकसान पहुंचाना चाहता /चाहती हूँ यह सोचना कि अगर मैं मर गया/ गई होती तो बेहतर होता	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PHQ - A: Patient Health Questionnaire modified for Adolescents (Ages 11-17)**ONLY IF PARTICIPANT IS BELOW 18!!**

How often have you been bothered by each of the following symptoms during the past two weeks? For each symptom select the answer that best describes how you have been feeling.

पिछले दो हफ्तों के दौरान आप कितनी बार निम्नलिखित लक्षणों से परेशान हुए हैं?
हर लक्षण के लिए उस उत्तर को चुनिए जो सबसे अच्छे से बताता है की आप कैसा महसूस कर रहे हैं

	0 - Not at all बिल्कुल नहीं	1 - Several days कई दिन	2 - More than half the days आधे से ज्यादा दिन	3 - Nearly every day लगभग हर रोज
1. Feeling down, depressed, irritable, or hopeless? दुखी, चिड़चिड़ा, या निराश महसूस करना?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Little interest or pleasure in doing things? अपने काम में कम दिलचस्पी या मन ना लगना?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Trouble falling asleep, staying asleep, or sleeping too much? सोने में दिक्कत होना, सोते रहना, या बहुत अधिक सोना?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Poor appetite, weight loss, or overeating? भूख ना लगना, वजन कम होना या बहुत ज्यादा खाना?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Feeling tired, or having little energy? थका हुआ महसूस करना, या कम ऊर्जा होना?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Feeling bad about yourself – or feeling that you are a failure, or that you have let yourself or your family down? अपने बारे में बुरा लगना – या लगना कि मैं असफल हूँ या लगना कि मैंने अपने आप को या अपने परिवार को निराश किया है?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Trouble concentrating on things like school work, reading, or watching TV? चीजों पर ध्यान रखने में दिक्कत जैसे स्कूल के काम, पढ़ने, या टीवी देखने से ध्यान हट जाना?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed? Or the opposite – being so fidgety or restless that you were moving around a lot more than usual? इतना धीरे बोलना या चलना कि दूसरों को भी पता लगना? और या फिर उल्टा – इतना बेचैन रहना कि घर में एक जगह से दूसरे जगह घूमते रहना?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Thoughts that you would be better off dead, or of hurting yourself in some way? क्या आप ऐसा सोचते हैं कि बेहतर होगा आप मर जाएं, या किसी तरह से खुद को चोट पहुंचाएं?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. In the past year have you felt depressed or sad most days, even if you felt okay sometimes?

पिछले एक साल में आपने ज्यादातर दिनों में उदास या दुखी महसूस किया है, भले ही आप कभी-कभी ठीक महसूस करते हों?

- ☐ Yes / हाँ
☐ No / नहीं

11. If you are experiencing any of the problems on this form, how difficult have these problems made it for you to do your work, take care of things at home or get along with other people?

यदि आप इस प्रपत्र में से किसी भी समस्या का सामना कर रहे हैं, तो इन समस्याओं ने आपके लिए अपना काम करना, घर पर चीजों की देखभाल करना या अन्य लोगों के साथ मिलना कितना मुश्किल बना दिया है?

- ☐ Not difficult at all / बिल्कुल भी मुश्किल नहीं
☐ Somewhat difficult / थोड़ा सा मुश्किल
☐ Very difficult / बहुत मुश्किल
☐ Extremely difficult / बहुत ज्यादा मुश्किल

12. Has there been a time in the past month when you have had serious thoughts about ending your life?

क्या पिछले महीने में ऐसा कोई समय आया है जब आपने अपना जीवन समाप्त करने के बारे में गंभीर विचार रखे हों?

- ☐ Yes / हाँ
☐ No / नहीं

13. Have you EVER, in your WHOLE LIFE, tried to kill yourself or made a suicide attempt?

क्या आपने अपने पूरे जीवन में कभी भी खुद को मारने की कोशिश की है या आत्महत्या का प्रयास किया है?

- ☐ Yes / हाँ
☐ No / नहीं

GAD - 7: Generalized Anxiety Disorder-7

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by the following problems?

पिछले 2 हफ्तों के दौरान, आप निम्नलिखित समस्याओं से कितनी बार परेशान हुए?

	0: Not at all // बिल्कुल नहीं	1: Several days // कई दिनों तक	2: More than half the days // आधे से ज्यादा दिनों तक	3: Nearly everyday // लगभग रोजाना
1. Feeling nervous, anxious, or on edge // बेचैनी, चिंता या तनाव महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Not being able to sleep or control worrying // चिंता रोकने या नियंत्रित कर सकने में असफल रहना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Worrying too much about different things // में विभिन्न चीजों के लिए बहुत ज्यादा चिंता करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Trouble relaxing // आराम करने में परेशानी	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Being so restless that it is hard to sit still // इतनी ज्यादा बेचैनी, कि स्थिर बैठना मुश्किल हो जाता है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Becoming easily annoyed or irritable // आसानी से चिढ़ना या खिजना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Feeling afraid, as if something awful might happen // डर महसूस होना कि शायद कुछ बहुत बुरा हो सकता है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

OPTIONAL BREAK**GSE: General Self-Efficacy Scale**

Please read each statement carefully and select the option that best applies to you.

The rating scale is as follows-

- 1- Not at all true
- 2- Hardly true
- 3- Moderately true
- 4- Exactly true

कृपया हर एक कथन को ध्यान पूर्वक पढ़ें। उस विकल्प को चुनिए जो आप पर सबसे अच्छे से लागू हो।

- 1- बिल्कुल सच नहीं
- 2- कुछ हद तक सच
- 3- लगभग सच
- 4- बिल्कुल सच

	Not at all true बिलकुल सच नहीं	Hardly true कुछ हद तक सच	Moderately true लगभग सच	Exactly true बिलकुल सच
1. I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough. यदि मैं कड़ा प्रयत्न करूँ तो मैं हमेशा कठिन समस्याओं का समाधान कर सकता / सकती हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want. यदि कोई मेरा विरोध करता है तो भी मैं अपनी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए कई साधन और तरीके ढूँढ़ ही लेता / लेती हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals. मेरे लिए अपने लक्ष्य पर टिके रहना और अपने उद्देश्य को पूरा करना आसान है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I am confident that I could deal efficiently with unexpected events. मुझे अपने पर पूरा विश्वास है की मैं अचानक होने वाली घटनाओं का कुशलता से सामना कर सकता / सकती हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations. मुझे अपनी साधन सम्पन्नता पर गर्व है, मैं जनता / जानती हूँ की अनदेखी परिस्थितियों का सामना कैसे करना चाहिए।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I can solve most problems if I invest the necessary effort. यदि मैं ठीक प्रयत्न करूँ तो मैं अधिकतर समस्याओं का समाधान कर सकता/ सकती हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities. कठिन परिस्थितियों में भी मैं शांत रह सकता/ सकती हूँ क्योंकि मुझे अपनी योग्यता पर विश्वास है।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions. जब मेरे सामने कोई समस्या होती है तो मैं उसके कई हल निकाल सकता/ सकती हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. If I am in trouble, I can usually think of a solution. यदि मैं मुश्किल में होता / होती हूँ तो प्रायः कुछ न कुछ करने का सोच भी लेती हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. I can usually handle whatever comes my way. चाहे कुछ भी मेरे रस्ते में आ जाये , मैं उसका समाधान कर ही लेता / लेती हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dweck Growth Mindset Scale

Read each sentence below and then select the one number that shows how much you agree with it. There are no right or wrong answers.

निर्देश: नीचे दिए गए प्रत्येक वाक्य को पढ़िए और फिर उस एक संख्या पर गोला लगाइए जिससे पता चलता है कि आप इससे कितना सहमत हैं। कोई भी सवाल सही या गलत नहीं है।

	1- Strongly agree बहुत सहमत	2- Agree अधिकतर सहमत	3- Mostly agree अधिकतर सहमत	4- Mostly disagree अधिकतर असहमत	5- Disagree असहमत	6- Strongly disagree बहुत असहमत
1. You have a certain amount of intelligence, and you can't really do much to change it. आपके पास एक निश्चित मात्रा में बुद्धि है, और आप इसे बदलने के लिए वास्तव में बहुत कुछ नहीं कर सकते।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Your intelligence is something about you that you can't change very much. आपकी बुद्धिमत्ता ऐसी है जिसे आप बहुत ज्यादा नहीं बदल सकते।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. You can learn new things, but you can't really change your basic intelligence. आप नई चीजें सीख सकते हैं, लेकिन आप वास्तव में अपनी मूल बुद्धि को नहीं बदल सकते।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Free Will-Determinism Scale

For each statement below, choose a number from 1 to 5 to indicate how much you agree or disagree.

नीचे दिए गए प्रत्येक कथन के लिए, 1 से 5 तक की कोई संख्या चुनकर बताएं कि आप कितना सहमत या असहमत हैं।

	1 - Strongly disagree बहुत असहमत	2 - Disagree असहमत	3 - Neither agree nor disagree ना सहमत ना असहमत	4 - Agree सहमत	5 - Strongly agree बहुत सहमत
1. People have complete control over the decisions they make. लोगों अपना हर फैसला लेने में पुरे सुआधीन हों।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. People must take full responsibility for any bad choices they make. लोगों को अपने किसी भी गलत फैसले को पूरी जिम्मेदारी खुद को ही लेनी चाहिए।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. People can overcome any obstacles if they truly want to. याधी लोग चाहें तो हर बहदहा का हल निकल सकता है।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Criminals are totally responsible for the bad things they do. अपराधी अपने बुरे कामों के लिए पूर्ण तरह से खुद जिम्मेदार हैं।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. People have complete free will. लोग अपने जीवन को जीने में पुरंड रूप से सुआधीन हों।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. People are always at fault for their bad behavior. लोग हमेशा अपने बुरे व्यवहार के लिए खुद ही दोषी होते हैं।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Strength of mind can always overcome the body's desires. मन की शक्ति से शरीर की इच्छाओं पर हमेशा काबू पाया जा सकता है।	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TSC - 40: Trauma Symptom Checklist-40 (Age: 18+) ONLY IF PARTICIPANT IS ABOVE 18!!

How often have you experienced each of the following in the last two months?

0 = Never

1 = Rarely

2 = Sometimes

3 = Often

पिछले दो महीनों के दौरान आपने नीचे लिखे हुए लक्षण कितनी बार अनुभव किए हैं

0 - कभी नहीं

1 - बहुत कम

2 - कुछ हद तक

3 - अक्सर

	0 - Never कभी नहीं	1 - Rarely बहुत कम	2 - कुछ हद तक	3 - Often अक्सर
1. Headaches सिर दर्द	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Insomnia नीन्द ना आना/ सोने में दिकत	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Weight loss (without dieting) वज़न घटना (खाने पर परहेज़ कीए बिना)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Stomach problems पेट से जुड़ी दिकतें	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sexual problems यौन से जुड़ी दिकतें	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Feeling isolated from others दूसरो के होते हुए अकेलापन महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. "Flashbacks" (sudden, vivid, distracting memories) पुरानी यादें जी उठना (ध्यान भंग करने वाली यादें)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Restless sleep बेचैन भरी नींद	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Low sex drive यौन से मन हटना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Anxiety attacks चिंता के दौर पड़ना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sexual overactivity बहुत ज़्यादा यौन सक्रियता	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Loneliness अकेलापन	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Nightmares बुरे डरावने सपने	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. "Spacing out" (going away in your mind) अपने विचारों में खो जाना (अपने विचारों की मदद लेकर मन ही मन दूर चले जाना)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Sadness दुःखी रहना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Dizziness चक्कर आना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Not feeling satisfied with your sex life अपने यौन जीवन से खुश ना होना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Trouble controlling your temper अपने गुस्से को काबू नहीं कर पाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Waking up early in the morning सुबह के समय बहुत जल्दी उठना और वापस सो ना पाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Uncontrollable crying अपने रोने को काबू नहीं कर पाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Fear of men आदमियों से डर लगना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Not feeling rested in the morning सुबह के समय थकावट महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Having sex that you didn't enjoy यौन सक्रियता करना जिस्से आपको खुशी नहीं मिली	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Trouble getting along with others दूसरो लोगो के बीच मिलजुल ना पाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Memory problems याददाश्त से जुड़ी तकलीफ़	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Desire to physically hurt yourself अपने आप को शारिक रूप से चोट पहुँचाने की चाहत	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Fear of women औरतों से डर लगना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Waking up in the middle of the night आधी रात को उठना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Bad thoughts or feelings during sex यौन के समय बुरे विचार आना या बुरी भवनाएं अनुभव करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Passing out बेहोश होना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Feeling that things are "unreal" ऐसा अनुभव करना जैसे सब चीज़े झूठी है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Unnecessary or over-frequent washing ज़रूरत से ज़्यादा हाथ धोना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Feelings of inferiority अपने आप को हीन समझना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Feeling tense all the time हर समय तनाव में रहना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Being confused about your sexual feelings अपनी यौनिक भावनाओं को समझ नहीं पाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Desire to physically hurt others दूसरो को शारीरिक रूप से चोट पहुँचाने की चाहत	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Feelings of guilt ऐसा लगना जैसे कोई गुनाह किया हो	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Feeling that you are not always in your body ऐसा लगना कि मैं अपने शरीर में नहीं हूँ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Having trouble breathing साँस लेने में दिक्कत	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Sexual feelings when you shouldn't have them यौन से जुड़ी भावनाएं गलत समय पर अनुभव करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TSCC: Trauma Symptom Checklist for Children ONLY IF PARTICIPANT IS BELOW 18!!

Please indicate how often these phrases apply to you.

कृपया इंगित करें कि ये वाक्यांश आपके लिए कितनी बार लागू होते हैं

	0 - Never कभी नहीं	1 - Sometimes कभी कभी	2 - Lots of times बहुत बार	3 - Almost all of the time लगभग हर बार
1. Bad dreams or nightmares बुरे सपने आना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Feeling afraid something bad might happen डर लगना जैसे कुछ बुरा हो जाएगा	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Scary ideas or pictures just pop into my head बुरे विचार या खयाल मेरे दिमाग में अचानक आजाते हैं	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Wanting to say dirty words बुरे शब्द या गाली देने का मन करता है	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Pretending I am someone else यह जताना / बताना बक मैं कोई और हूँ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Arguing too much बहुत बहस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Feeling lonely अकेलापन महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Touching my private parts too much अपने गुप्तांगों या private parts को छूना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Feeling sad or unhappy दुखी या नाखुश महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Remembering things that happened that I didn't like ऐसी बातें याद करना जो हुई थी और मुझे अच्छी नहीं लगी	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Going away in my mind, trying not to think कुछ ना सोचने की कोशिश करना, अपने दिमाग से चले जाना या खो जाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Remembering scary things डरावनी चीजें याद करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Wanting to yell and break things चिल्लाने और चीजें तोड़ने का मन करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Crying रोना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Getting scared all of a sudden and don't know why अचानक बिना कारण डर जाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Getting mad and can't calm down बहुत गुस्सा हो जाना और शांत नहीं पाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Thinking about having sex सेक्स के बारे में सोचना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Feeling dizzy चक्कर सा आना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Wanting to yell at people लोगों पर चिल्लाने का मन करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Wanting to hurt myself अपने आप को नुकसान पहुंचाने का मन करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Wanting to hurt other people दूसरों को नुकसान पहुंचाने मन करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Thinking about touching other people's private parts दूसरों के गुप्तांगों या private parts को छूना का मन करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Thinking about sex when I don't want to ना चाहते हुए भी सेक्स के बारे में सोचना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Feeling scared of men पुरुषों या आदमियों से डर लगना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Feeling scared of women औरतों से डरना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Washing myself because I feel dirty on the inside आपने आपके धोना क्योंकि अंदर से गंदा महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Feeling stupid or bad बुद्धू या बुरा लगना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Feeling like I did something wrong ऐसा लगना जैसे मैंने कुछ गलत किया हो	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Feeling like things aren't real ऐसा लगना जैसे चीजें वास्तविक / सचमें नहीं हैं	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Forgetting things, can't remember things चीजें भूल जाना याद न कर पाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Feeling like I'm not in my body ऐसा लगना जैसे मैं आपने शरीर में नहीं हूँ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Feeling nervous or jumpy inside अंदर घबराहट महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Feeling afraid डर लगना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Not trusting people because they might want sex लोगों पर विश्वास ना करना क्योंकि वे सेक्स चाहेंगे	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Can't stop thinking about something bad that happened to me आपने साथ हुए बुरे में सोचते रहना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Getting into fights झगड़ों में पड़ना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Feeling mean मीन या बुरा महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Pretending I'm somewhere else ऐसा जताना / बताना कि मैं कहीं और हूँ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Being afraid of the dark अंधेरे से डरना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Getting scared or upset when I think about sex सेक्स के बारे में सोचकर डरना या परेशान हो जाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Worrying about things चीजों के बारे में चिंता करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Feeling like nobody likes me ऐसा महसूस करना की मुझे कोई पसंद नहीं करता	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Remembering things I don't want to remember ऐसी चीजों को याद करना जिन्हें मैं याद करना नहीं चाहती	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Having sex feelings in my body मेरे शरीर में सेक्स की चाहत महसूस करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. My mind going empty or blank मेरे दिमाग खाली या सुन्न पड़ जाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Feeling like I hate people ऐसा महसूस करना कि मैं लोगों से नफरत करता हूँ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Can't stop thinking about sex सेक्स के बारे में सोचते रहना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. Trying not to have any feelings कोशिश करना कि किसी तरह के भावनाये या feelings ना हों	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Feeling mad गुस्से में रहना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Feeling afraid somebody will kill me डरना की कोई मुझे मार देगा	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Wishing bad things had never happened ऐसी उम्मीद करना की कोई भी बुरा चिज़ ना हुई होती	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Wanting to kill myself अपने आप को जान से मार देने की इच्छा करना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Daydreaming दिन में सपने देखना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Getting upset when people talk about sex लोगों द्वारा सेक्स के बारे में बात करने पर परेशान हो जाना	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

OPTIONAL BREAK

CISS-Short Form (Coping Inventory for Stressful Situations-Short Form)

The following are ways people react to various difficult, stressful, or upsetting situations. Please choose a number from 1 to 5 for each item to indicate how much you engage in these types of activities when you encounter a difficult, stressful, or upsetting situation. यहां विभिन्न कठिन, तनावपूर्ण या चिंताजनक स्थितियों के सामने लोगों के प्रतिक्रियाओं के तरीके हैं। कृपया प्रत्येक आइटम के लिए 1 से 5 तक का एक नंबर चुनें, जिससे आप इन प्रकार के कार्यों में कितना संलग्न होते हैं जब आप किसी कठिन, तनावपूर्ण या चिंताजनक स्थिति का सामना करते हैं।

	Not at all बिल्कुल नहीं (1)	(2)	(3)	(4)	Very much बहुत ज्यादा (5)
1. Take some time off and get away from the situation समय निकालें और स्थिति से दूर जाएं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Focus on the problem and see how I can solve it समस्या पर ध्यान केंद्रित करें और देखें कि मैं इसे कैसे हल कर सकता हूँ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Blame myself for having gotten into this situation अपने आप को दोषी मानें क्योंकि मैंने यह स्थिति पैदा की है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Treat myself to a favorite food or snack पसंदीदा भोजन या स्नैक का आनंद लें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Feel anxious about not being able to cope सहन करने की क्षमता न होने पर चिंतित महसूस करें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Think about how I solved similar problems पहले जैसी समस्याओं को हल करने के बारे में सोचें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Visit a friend किसी दोस्त को मिलने जाएं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Determine a course of action and follow it एक कार्रवाई का निर्धारण करें और उसे अपनाएं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Buy myself something अपने लिए कुछ खरीदें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Blame myself for being too emotional about the situation स्थिति के प्रति अति भावुक होने का दोष दें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Work to understand the situation स्थिति को समझने के लिए काम करें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Become very upset बहुत उदास हो जाएं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Take corrective action immediately तुरंत सुधार कार्रवाई करें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Blame myself for not knowing what to do अपने को दोष दें क्योंकि मुझे नहीं पता कि मुझे क्या करना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Spend time with a special person एक विशेष व्यक्ति के साथ समय बिताएं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Think about the event and learn from my mistakes घटना के बारे में सोचें और अपनी गलतियों से सीखें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Wish that I could change what had happened or how I felt चाहें कि मैं जो हुआ है या जैसा मैं महसूस कर रहा हूँ, उसे बदल सकता।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Go out for a snack or meal बाहर जाएं और खाने-प	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Analyze my problem before reacting प्रतिक्रिया करने से पहले मेरी समस्या का विश्लेषण करें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Focus on my general inadequacies अपनी सामान्य अयोग्यताओं पर ध्यान केंद्रित करें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Phone a friend एक दोस्त को फोन करें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

QUALITATIVE QUESTIONS

Coping Strategies

1. How do you handle things that make you feel scared or nervous? What are strategies you use that help you feel brave? आप उन चीजों को कैसे संभालते हैं जिससे आपको डर लगता है या घबराहट होती है? ऐसी कौन सी रणनीतियाँ हैं जो आपको बहादुर महसूस करने में मदद करती हैं?

2. What are your favorite activities or hobbies that make you feel happier when you're feeling sad?
आपकी पसंदीदा गतिविधियाँ या शौक क्या हैं जो आपको उदास होने पर खुशी का एहसास कराते हैं?
3. What do you do when you're faced with a problem or challenge? What steps or methods do you follow to help you find a solution? जब आप किसी समस्या या चुनौती का सामना करते हैं तो आप क्या करते हैं? समाधान खोजने में आपकी मदद करने के लिए आप किन कदमों या तरीकों का पालन करते हैं?

MANDATORY BREAK:

Tell the participant that we will now take a short break (5-7 min but can be longer if needed). *Make small talk with them to make them feel comfortable

Small talk options:

- How are you feeling so far?
- How was your day?
- Do you have any fun plans for the weekend/did you do anything fun this weekend?
- What's one spot we should definitely visit in the city?
- Do you have any food recommendations we should try?
- What do you like to do in your free time?
- FOR KIDS/ YA → How are your classes or job if you have one?

Sociocultural Questions

Udayan Care accepts children and adults from all kinds of cultural, religious, and secular traditions and feels it is important to make everyone feel welcome and supported. We want to understand the cultural practices and identities that are important to you. In the first part, we will ask you questions about your cultural identity, such as music, art, language, food, popular culture, values, traditions, that you may identify with. *(Administrators: note that religion is not included in this interpretation of culture)*

उदयन केयर बच्चों और वयस्कों को सभी प्रकार की सांस्कृतिक, धार्मिक और धर्मनिरपेक्ष परंपराओं से स्वीकार करता है और महसूस करता है कि सभी का स्वागत और समर्थन करना महत्वपूर्ण है। हम उन सांस्कृतिक प्रथाओं और पहचानों को समझना चाहते हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। पहले भाग में, हम आपसे आपकी सांस्कृतिक पहचान के बारे में प्रश्न पूछेंगे, जैसे कि संगीत, कला, भाषा, भोजन, लोकप्रिय संस्कृति, मूल्य, परंपराएं, जिनसे आप अपनी पहचान बना सकते हैं।

In the second part we will ask you more specifically about any religious or secular beliefs you have. दूसरे भाग में हम आपसे विशेष रूप से आपके किसी भी धार्मिक या धर्मनिरपेक्ष विश्वासों के बारे में पूछेंगे।

PART 1: CULTURE

1. What does Indian culture mean to you? – tell us anything that comes to mind when you think about being Indian. (Probe: remind them of the definition of culture if they can't answer)
भारतीय संस्कृति आपके लिए क्या मायने रखती है - जब आप भारतीय होने के बारे में सोचते हैं तो जो कुछ भी दिमाग में आता है, हमें बताएं।

2. What aspects of your culture do you appreciate the most and what aspects do you find difficult? And why?
आप अपनी संस्कृति के किन पहलुओं की सबसे अधिक सराहना करते हैं और कौन से पहलू आपको कठिन लगते हैं? और क्यों?
3. Are there any cultural attitudes that you feel influence the way you seek physical or mental health care?
क्या कोई सांस्कृतिक दृष्टिकोण है जिसे आप शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने के तरीके से प्रभावित महसूस करते हैं?

(Probe: role of women in society - do things like being (female, male) or your family background, or past experiences influence whether/how you decide to go to the doctor)

समाज में महिलाओं की भूमिका - होने (महिला, पुरुष) या आपकी पारिवारिक पृष्ठभूमि जैसी चीजें करें, या पिछले अनुभव प्रभावित करते हैं कि आप डॉक्टर के पास जाने का फैसला करते हैं या नहीं

4. Have you experienced or heard of any stigmas associated with your or Indian cultural beliefs or practices?
क्या आपने अपनी या भारतीय सांस्कृतिक मान्यताओं या प्रथाओं से जुड़े किसी कलंक का अनुभव या सुना है?

(Probe: have you experienced or heard of any negative judgments related to things such as marriage customs, superstitions, festivals, certain behaviors, etc)

(जांच: क्या आपने शादी के रीति-रिवाजों, अंधविश्वासों, त्योहारों, कुछ व्यवहारों आदि से संबंधित किसी भी नकारात्मक निर्णय का अनुभव किया है या सुना है)

- a. **[If they mention stigmas]** How do these stigmas affect you? ये कलंक आपको कैसे प्रभावित करते हैं?
- b. **[If they don't mention stigmas]** Have you experienced stigma due to being (male, female) or living in a residential care home which affects you? क्या आपने (पुरुष, महिला) होने या देखभाल गृह में रहने के कारण कलंक का अनुभव किया है जो आपको प्रभावित करता है?

5. Answer the following questions:

	Not at all (1) बिल्कुल नहीं	Not much (2) बहुत ज्यादा नहीं	Somewhat (3) कुछ हद तक	Very Much (4) बहुत ज्यादा
a. To what extent do you participate in cultural festivals or ceremonies? सांस्कृतिक उत्सवों या समारोहों में आप किस हद तक भाग लेते हैं? (Probe: examples include Independence Day or Holi celebrations उदाहरणों में स्वतंत्रता दिवस या होली समारोह शामिल हैं)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. To what extent do you find comfort in your cultural heritage? आप अपनी सांस्कृतिक विरासत में किस हद तक आराम पाते हैं? (Probe: to what extent do you find comfort in being Indian भारतीय होने में आपको किस हद तक सुकून मिलता है)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.

6. How big of an impact does each of the following have on your physical and mental health? निम्नलिखित में से प्रत्येक का आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर कितना बड़ा प्रभाव पड़ता है?

(Administrator: make sure to reread the top question before each of the subquestions)

	1 = not at all important बिल्कुल नहीं	2 = not important महत्वपूर्ण नहीं	3 = important महत्वपूर्ण	4 = very important बहुत महत्वपूर्ण
a. Cultural context (music, art, language, food, popular culture, values, traditions) सांस्कृतिक संदर्भ (संगीत, कला, भाषा, भोजन, लोकप्रिय संस्कृति, मूल्य, परंपराएं)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Practicing a faith एक विश्वास का अभ्यास करना- धर्म	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Your Highest level of education attained so far आपकी अब तक की शिक्षा का उच्चतम स्तर - शिक्षा	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Your Gender तुम्हारा लिंग	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Your Family Background आपकी पारिवारिक पृष्ठभूमि- सामाजिक वर्ग	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.

7. Answer the following question:

	Not at all (1) बिल्कुल नहीं	Not much (2) बहुत ज्यादा नहीं	Somewhat (3) कुछ हद तक	Very Much (4) बहुत ज्यादा
a. How willing are you to reach out for help regarding medical care, mental health support, general advice/ companionship? चिकित्सा देखभाल, मानसिक स्वास्थ्य सहायता, सामान्य सलाह/साहचर्य के संबंध में मदद के लिए आप कितने इच्छुक हैं?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.

8. What would you say influences your decision to ask for help? आप क्या कहेंगे कि मदद मांगने के आपके निर्णय को प्रभावित करता है?
(Probe: what type of problem leads you to seek help with a physical or mental problem?
किस प्रकार की समस्या आपको शारीरिक या मानसिक समस्या के लिए मदद लेने के लिए प्रेरित करती है)

PART 2: Religion

In this part, we will ask you questions about relating to religious or spiritual identities. It is completely fine if you do not identify with any religious or spiritual group.

इस भाग में, हम आपसे धार्मिक या आध्यात्मिक पहचान से संबंधित प्रश्न पूछेंगे। यदि आप किसी धार्मिक या आध्यात्मिक समूह से अपनी पहचान नहीं रखते हैं तो यह पूरी तरह से ठीक है।

1. Do you identify with a religion or spiritual group? क्या आप किसी धर्म या आध्यात्मिक समूह से पहचान रखते हैं?

1a. Only if answered yes to previous question:

	Not at all (1) बिल्कुल नहीं	Not much (2) बहुत ज्यादा नहीं	Somewhat (3) कुछ हद तक	Very Much (4) बहुत ज्यादा
If yes, how religious would you say you are on a scale of 1-4? यदि हाँ, तो आप (१ - ४) के पैमाने पर अपने को कितना धार्मिक कहेंगे?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

a.

2.

- a. **If religious:** How do you interact with God/ higher power? अगर धार्मिक हैं: आप भगवान/उच्च शक्ति के साथ कैसे बातचीत करते हैं?

Probe: do you pray, visit a religious institution like a temple/church/mosque, talk to God, etc

क्या आप प्रार्थना करते हैं, किसी धार्मिक संस्थान जैसे मंदिर/चर्च/मस्जिद में जाते हैं, भगवान से बात करते हैं, आदि

- b. **If not religious:** Do you do anything to interact with something outside of yourself (besides God or higher power)? यदि धार्मिक नहीं हैं: क्या आप अपने से बाहर (ईश्वर या उच्च शक्ति के अलावा) किसी चीज़ के साथ बातचीत करने के लिए कुछ करते हैं?

Probe: Are there other types of reflection you engage in? क्या आप अन्य प्रकार के चिंतन में संलग्न हैं?

3.

- a. **If religious:** Does the presence of religion/spirituality in your life offer you comfort or lead to anxiety? How and why?

क्या आपके जीवन में धर्म/आध्यात्मिकता की उपस्थिति आपको आराम देती है या चिंता की ओर ले जाती है? कैसे और क्यों?

- b. **If not religious:** Are there other cultural things like dance, music, art, meditation, yoga, philosophy or spirituality that offer you comfort? How and why?
यदि धार्मिक नहीं हैं: क्या नृत्य, संगीत, कला, ध्यान, योग, दर्शन या आध्यात्मिकता जैसी अन्य सांस्कृतिक चीजें हैं जो आपको आराम प्रदान करती हैं? कैसे और क्यों?
4. Do you feel discriminated against due to your religion or faith? क्या आप अपने धर्म या विश्वास के कारण भेदभाव महसूस करते हैं?
- a. If yes, Where did you feel discriminated against (in school, shops, home)? When did you feel discriminated against (before coming here to Udayan homes, after coming here)?
यदि हां, तो आपने कहाँ (स्कूल, दुकान, घर में) भेदभाव महसूस किया? आपने कब भेदभाव महसूस किया (यहाँ उदयन के घरों में आने से पहले, यहाँ आने के बाद)?
5. Do you feel that Udayan support all types of beliefs, secular, or religious?
क्या आपको लगता है कि उदयन सभी प्रकार की मान्यताओं, धर्मनिरपेक्ष या धार्मिक, का समर्थन करता है? (yes हाँ or no नहीं)
6. What are examples of some opportunities that Udayan provides to support your cultural, secular, or religious practices or beliefs?
उदयन आपकी सांस्कृतिक, धर्मनिरपेक्ष, या धार्मिक प्रथाओं या मान्यताओं का समर्थन करने के लिए कुछ अवसरों के उदाहरण क्या हैं?
7. How could Udayan better support your spiritual/ religious, cultural (beliefs, customs, languages, norms) educational, or other social needs?
उदयन आपकी आध्यात्मिक/धार्मिक, सांस्कृतिक (मान्यताओं, रीति-रिवाजों, भाषाओं, मानदंडों) शैक्षिक, या अन्य सामाजिक ज़रूरतों को बेहतर तरीके से कैसे पूरा कर सकता है?

Closing:

1. Is there anything else you'd like to tell us or talk to us about?

क्या कुछ और है जिसके बारे में आप हमें बताना चाहते हैं या हमसे बात करना चाहते हैं?

2. Do you have any questions for us?

क्या आपके पास हमारे लिए कोई प्रश्न हैं?