

ஒருபோதும்
இல்லை

ஒருமுறை
அல்லது
இரண்டுமுறை

பெரும்பாலும்

எப்போதும்
அல்லது
ஒவ்வொருநாளும்

1. எனக்கு நன்கு தெரியாதவர்கள் மத்தியில் நான் பதட்டமாக உணர்ந்தேன்
2. நான் துயரமாக (பரிதாபமாக) அல்லது மகிழ்ச்சியற்றதாக உணர்ந்தேன்.
3. நான் நிதானத்தை இழந்தேன்.
4. என்னால் எதிலும் இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியவில்லை
5. திடீரென எந்த காரணமும் இன்றி மிகவும் பயமாய் உணர்ந்தேன்
6. நான் திடீரென பதற்றமாகவும் அமைதியற்றும் ஆனேன்
7. நான் எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவலைப்பட்டேன்.
8. நான் கோபமாக இருந்தேன்.
9. நான் எதையும் செய்வதற்கு மிகசோர்வாக உணர்ந்தேன்.
10. நான் பள்ளிக்கு அல்லது வேலைக்கு செல்வதைப்பற்றி கவலைப்பட்டேன்.
11. அவ்வப்போது அசட்டுதனமான வெளிப்பாடுகளை கொண்டிருந்தேன்
12. நான் கெட்டவன் என்று உணர்ந்தேன்.
13. நான் மற்றவர்களைப் போல நல்லவனாக இல்லை என்று கவலைப்பட்டேன்.
14. யாரும் என்னை உண்மையாக நேசிக்கவில்லை என்று நான் நினைத்தேன்
15. நான் மற்றவர்களால்எளிதில் எரிச்சலடைந்தேன்.
16. எனக்கு தூங்குவதில் சிரமம் இருந்தது.
17. நான் இரவில் தூக்கத்தில் இருந்து விழித்தாள், மீண்டும் தூங்க முடியவில்லை.
18. நான் திடீரென எந்தவித காரணமின்றி சோகமாகிறேன்.
19. எனக்கு மற்றவர்களுக்கு கேட்காத குரல்கள் அல்லது சத்தங்கள் கேட்டது.
20. நான் மற்றவர்களால் பார்க்க முடியாத ஒன்றை அல்லது ஒருவரை பார்த்தேன்.
21. நான் பின்தொடரப்படுகிறேன் அல்லது வேவு பார்க்கப்படுகிறேன் என்று நினைத்தேன்.
22. நான் என்ன நினைக்கிறேன் என்று யாரிடமும் சொல்லாவிட்டாலும் மற்றவர்களுக்கு தெரிகிறது.
23. என்னைச் சுற்றியுள்ள உலகம் உண்மையற்றதாக உணர்ந்தேன்.
24. என்னால் முன்பு போல என்னைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்த முடியவில்லை
25. முன்பு எளிதாக புரிந்து கொள்ளக்கூடிய சொற்களை அல்லது உரையாடல்களை என்னால் இப்போது எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை
26. வழக்கத்தை விட எல்லாமே வித்தியாசமாக தெரிந்தது

கடந்த வாரத்தில் நடந்த எதையும் பற்றி எங்களிடம் கூற விரும்புகிறீர்களா? ஆம் என்றால் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பெட்டியில் குறிப்பிடவும்.

நன்றி.