

ERENE SOLIMAN, PSY.D.

Licensed Psychologist, PSY 23162

ਨਵਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾਖਲਾ ਫਾਰਮ

New Patient Intake Form

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਭਰੋ. ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ.

Please provide the following information and answer the questions below. Information you provide here is protected as confidential information.

ਅੱਜ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: _____ ਸੋਸਲ ਸਕਿਊਰਟੀ _____

Today's date

Social Security#

ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ: _____

Your full name

ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____ ਕੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ: ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Telephone Number

Can we email you?

Yes No

ਕ੍ਰਿਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ/Note: Email correspondence is not considered to be confidential medium of communication.

ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ: _____

Your medical doctor or clinic

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

Doctor's telephone number

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ: _____ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੰਬਰ: _____

Doctor's address

Apartment/suite number

ਸ਼ਹਿਰ: _____ ਰਾਜ: _____ ਜ਼ਿਪ ਕੋਡ: _____

City

State

Zip code

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦਾਖਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ

ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

If you enter treatment with me, may I coordinate your care with your medical doctor? Yes__ No__

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ? _ ਇੰਟਰਨੈੱਟ _ ਦੇਸਤ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ _ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ

How were you referred?

Internet

Friends

Through insurance

ਜਨਮਤਾਰੀਖ: _____ ਉਮਰ: _____ ਲਿੰਗ: _____

DOB

Age

Gender

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Spiritual Involvement: Do you attend gurdwara (Sikh place of worship)

Yes_ No_

ਜਿਨਸੀ ਅਨੁਕੂਲਣ: _____

5151 N. Palm Ave.

Suite 500

Fresno, CA, 93704

esolimanpsychservices.com

559 449-2734

559 449-2733

Sexual Orientation

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ: _____

With whom do you currently live:

ਮੈਂ ਸ਼ਾਦੀਸ਼ੁਦਾ ਹਾਂ _ ਮੈਂ ਤਲਾਕ ਸ਼ੁਦਾ ਹਾਂ (ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ) _ ਮੈਂ ਵਿਧਵਾ ਹਾਂ (ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ) _

I am married

I am divorced (How many times)

I am widowed (How many times)

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ: ਹਾਂ _ ਨਹੀਂ _

Do you have children? Yes_ No_

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ: _____

Ages of children:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ: _____

Emergency Contact Name:

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ Relationship to you :

ਮਾਂ Mother: _ ਪਿਤਾ Father: _ ਪਤਨੀ Wife: _ ਪਤੀ Husband: _ ਭਰਾ Brother: _

ਭੈਣ Sister: _ ਧੀ Daughter: _ ਪੁੱਤਰ Son: _ ਦੋਸਤ Friend: _ ਹੋਰ Other: _

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ: How many years of education do you have? _____

ਕਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ: Please answer what pertains to you

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਟਰੀ ਵਿਚ ਹੋ: ਹਾਂ _ ਨਹੀਂ _ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਫੌਜੀ ਵਿਚ: _____

Have you been in the military? Yes_ No_

How many years in the military?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

Are you currently employed?

ਹਾਂ _ ਨਹੀਂ _

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

Are you working full time?

ਹਾਂ _ ਨਹੀਂ _

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਹਾਂ _ ਨਹੀਂ _

Are you working part time?

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ?

Are you unemployed?

ਹਾਂ _ ਨਹੀਂ _

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ?

Are you a student?

ਹਾਂ _ ਨਹੀਂ _

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ?

Are you retired?

ਹਾਂ _ ਨਹੀਂ _

Yes_ No_

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੱਤਾ ਕੀ ਹੈ: _____

What is your occupation?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

Do you have any legal problems?

ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗਿਰਫਤਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Do you have any history of arrests?

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Do you have worker's compensation claim/injury?

Yes_ No_

ਕੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?

Are you court-ordered or court-recommended for therapy?

ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Yes_ No_

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ_
Hypertension

ਸ਼ੂਗਰ_
Diabetes

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ_
Heart related illness

ਮੋਟਾਪਾ_
Obesity

ਗਠੀਏ_
Arthritis

ਦਮਾ_
Asthma

ਹਾਈ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ_
High cholesterol

ਹਾਈਪਰਥਰਾਇਡ_
Hyperthyroid

ਕੈਂਸਰ_
Cancer

ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

How is your current physical health in general?

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ_
Great

ਵਧੀਆ_
Good

ਠੀਕ_
Fair

ਮਾੜੀ_
Poor

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?

How do you rate your current nutrition and eating habits, in general?

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ_
Great

ਵਧੀਆ_
Good

ਠੀਕ_
Fair

ਮਾੜੀ_
Poor

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?

On average, how many days do you exercise per week?

ਕੋਈ ਨਹੀਂ_
None

ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ_
1-2 days

ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ_
3-4 days

ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਦਿਨ_
5-6 days

ਸੱਤ ਦਿਨ_
7 days

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜਾ ਦਿਓਗੇ?

How would you rate your current sleeping habits?

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ_
Great

ਵਧੀਆ_
Good

ਠੀਕ_
Fair

ਮਾੜੀ_
Poor

ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ? _____

How many hours do you sleep per night?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Do you smoke cigarettes? Yes_ No_

ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ? _____
How many times a day do you smoke?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_
Do you chew tobacco? Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_
Do you drink alcohol? Yes_ No_

ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ? _____
If so, how much do you drink?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_
Do you take recreational drugs? Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸ਼ਰਾਬ / ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_
Have you ever received alcohol/drug treatment? Yes_ No_

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਕੀ ਹਨ? _____
What are your medications and doses?

ਕਿਹੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ?
What main difficulty motivated you to seek therapy at this time?

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? _____
How long have you been coping with this?

ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦਰਜਾਓ? 1= ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ, 10= ਬਹੁਤ ਔਖਾ
What is the severity level of your current distress? (scale of 1-10, 10 being the worst)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_
Have you received mental health services before? Yes_ No_

ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਓ ਜੀ _____
If so please list dates

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_
Have you been prescribed psychiatric medication? Yes_ No_

ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ _____

What medications

ਦਵਾਈ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ _____

Dates of medication prescribed

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਹੋ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Have you ever been hospitalized for mental health reasons?

Yes_ No_

ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ _____

If so when and what was the reason(s) for your hospitalization(s)?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆਂ ਨਹੀਂ_

Have you engaged in any self-harming behavior? If so, when did this happen?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ_

Cutting oneself

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣਾ_ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾੜ_

Scratching oneself

Burning oneself

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Have you ever attempted to take your own life?

Yes_ No_

ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ _____

If so, when and how did you try?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Have you ever attempted to or succeeded in harming someone else?

Yes_ No_

ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ _____

If so, when and how did you try?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Are you currently having thoughts of harming yourself or someone else?

Yes_ No_

ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਪਨ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ?

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ_

Great

ਵਧੀਆ_

Good

ਠੀਕ_

Fair

ਮਾੜੀ_

Poor

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Did you have any developmental delays?

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Were you retained a grade in school?

Yes_ No_

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਹੈ? ਹਾਂ_ ਨਹੀਂ_

Do you have any distress in relationships with your parents/siblings/extended family?

Yes_ No_

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੀ ਹੈ

Please list any mental health and medical problems that run in your family

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ_	ਸ਼ੂਗਰ_	ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ_	ਮੋਟਾਪਾ_	ਗਠੀਏ_
Hypertension	Diabetes	Heart related illness	Obesity	Arthritis
ਦਮਾ_	ਹਾਈ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ_	ਹਾਈਪਰਥਰਾਇਡ_	ਕੈਂਸਰ_	
Asthma	High cholesterol	Hyperthyroid	Cancer	
ਤਣਾਅ_	ਚਿੰਤਾ_			
Depression	Anxiety			

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਹੈ?

ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ_	ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ_	ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ_
Marriage_	Romantic relationship_	Friendship_

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

How is the current level of social support in your life?

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ_	ਵਧੀਆ_	ਠੀਕ_	ਮਾੜੀ_
Great	Good	Fair	Poor

ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ?

Who is in your support system?

ਮਾਂ Mother: _	ਪਿਤਾ Father: _	ਪਤਨੀ Wife: _	ਪਤੀ Husband: _	ਭਰਾ Brother: _
ਭੈਣ Sister: _	ਧੀ Daughter: _	ਪੁੱਤਰ Son: _	ਦੋਸਤ Friend: _	ਹੋਰ Other: _

ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੈ

What is one of your strengths

ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੀ ਹੈ

What is one of your limitations/area of growth

ਤੁਸੀਂ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

What do you hope to accomplish in therapy

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

Please check if you are experiencing the following symptoms

<input type="checkbox"/> ਉਦਾਸ Sad_	<input type="checkbox"/> ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ Feeling less joy in life or less interest in life _	<input type="checkbox"/> ਮੌਤ / ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ Thoughts of death/suicide_
<input type="checkbox"/> ਥਕਾਵਟ Fatigue	<input type="checkbox"/> ਭੁੱਖ ਤਬਦੀਲੀ/ਭਾਰ ਵਧਿਆ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਗਿਆ_ Appetite change/ weight gain or loss	<input type="checkbox"/> ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ_ Decreased sexual desire _

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੀਂਦ
Too much or too little sleep

ਬੇਕਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
Feel worthless or too much guilt

ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
Difficulty concentrating

ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ
Irritability

ਕਈ ਰਾਤਾਂ ਲਈ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ
Feeling rested after 3 or 4 hours of sleep for many nights and not feeling tired

ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ
More talkative than usual

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
Increased sexual activity

ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ
Reckless behavior

ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ
Feeling powerful

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ
Thoughts of harming someone else

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
None of these

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

Please check if you are experiencing or have experienced any of the following stress/trauma symptoms:

ਭਾਵਾਤਮਕ ਬਦਸਲੂਕੀ
Emotional abuse

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ
Physical abuse

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ
Sexual abuse

ਅਣਗੌਲਿਆ
Neglect

ਅਣਚਾਹੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਤਜਰਬੇ
Unwanted sexual experience

ਦੁਖੀ ਸੁਪਨੇ
Distressing dreams

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
Feeling out of body

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ
Feeling things are not real

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਟਰੈਕ ਗਵਾਉਣਾ
Losing big chunks of time

ਬੀਤੇ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ
Distressing memories of the past

ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ
Attempts to block out or forget old memories

ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕੀਤੀ
Have had painful or difficult experiences

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
None of these

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਜੋ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਥੇ ਨਾ ਹੋਣ
Heard voices that others say might not be there

ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉਥੇ ਨਾ ਹੋਣ
Seen images that others say might not be there

ਅਜੀਬ ਬਦਬੂ ਜਾਂ ਮਹਿਕ ਜਿਹੜੀ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
Strange smell others do not smell

ਅਜੀਬ ਸਵਾਦ ਜੋ ਅਣਜਾਣ ਹਨ
Strange tastes that do not make sense

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜੋ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ
Felt sensations on your body that don't make sense

ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ, ਫ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਗਰ ਲੱਗਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹਨ
Felt people are out to get you, harm you, or follow you

ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
Felt people are talking about you

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
Receiving unspoken messages from others

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
None of these

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਪੀਣ / ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

Please check if you are experiencing the following eating/body symptoms

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ
I am very concerned about my weight

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ
I restrict my diet

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁਲਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

I make myself vomit or use laxatives to control my weight

ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹਾਂ
I sometimes binge on food I spend hours everyday working out to control my weight

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
I spend a lot of time thinking about my weight and body None of these

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਪਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
I am very fearful of being alone I feel like I'm happy one moment and upset the next very often (emotional roller coaster)

ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
I tend to build people up and then be disappointed I can change my personality to fit the situation

ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ (ਸੈਕਸ, ਖਰਚ, ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ, ਖਾਣਾ)
Sometimes I am not sure who I am I may be affected in ways that are harmful (sex, spending, driving, eating)

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੰਕਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
I tend to feel empty inside I can get angry and have a temper People sometimes call me arrogant

ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ
I find it difficult to understand what others feel I am very concerned about power

ਮੈਂ ਖਾਸ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
I am special and sometimes people do not realize it I find it difficult to follow social norms

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਲੜਾਈਆਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ
I find it difficult to plan ahead I sometimes get into physical fights It is difficult for me to show remorse

ਮੈਂ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਛੇਵੀਂ ਸੂਝ ਹੈ ਮੈਂ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ
I am superstitious I have a sixth sense I prefer solitary activities

ਮੈਂ ਨਾ ਤਾਂ ਨੇੜਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਪਰ ਤੀਬਰ ਰੁਚੀ ਹੈ
I neither desire nor enjoy close relationships I have limited but intense interest in only a few decisions

ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
I have difficulty making everyday decisions I have a hard time initiating projects on my own

ਮੈਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੂਰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਸਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
I tend to be preoccupied with details and rules I tend to be a perfectionist Right is always right and wrong is always wrong

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
None of these

ਕੀ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਦੱਸੋ:

Is there anything else that is important for me as your therapist to know about, and that you have not written about on any of these forms? If yes, please tell me about it here:

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ!

Thank you!