

## Kingston Cargiver Stress Scale (KCSS)

کچھ لوگ امور نگہداشت اور اسکے مختلف پہلوؤں سے متعلق دباؤ کے جذبات کا اظہار کرتے ہیں اگر ایسا ہے تو آپ اپنے شریک حیات یا کسی بیمار کے تیمار دار کی جنت سے کس حد تک یہ دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ پانچ نکاتی شرحی پیمانے میں 1 کا مطلب کوئی دباؤ نہیں اور 5 کا مطلب غیر معمولی دباؤ ہے۔

5	4	3	2	1
غیر معمولی دباؤ	بہت زیادہ دباؤ	قابل برداشت دباؤ	تھوڑا سا دباؤ	کوئی دباؤ نہیں

نگہداشت سے متعلقہ مسائل:						
آپ کو کس حد تک لگتا ہے کہ:						
5	4	3	2	1	-1	آپ نگہداشت کی وجہ سے جذباتی دباؤ، کام کی زیادتی اور بوجھ کا شکار ہیں۔
5	4	3	2	1	-2	آپ کے شریک حیات / رشتہ دار کے ساتھ تعلقات میں تبدیلی آئی ہے۔
5	4	3	2	1	-3	آپ کو اپنی سماجی زندگی میں کسی تبدیلی کا احساس ہوا ہے؟
5	4	3	2	1	-4	آپ کو نگہداشت کی وجہ سے اپنی معمول کی دیگر ذمہ داریوں کو پورا کرنے میں مشکلات کا سامنا ہے؟ (ارادی / جبری)
5	4	3	2	1	-5	آپ نگہداشت سے متعلقہ امور / تقاضوں کی وجہ سے خود کو قید میں محسوس کرتے ہیں؟
5	4	3	2	1	-6	آپ کو نگہداشت کی صلاحیت سے متعلق اعتماد کی کمی کا سامنا ہے؟
5	4	3	2	1	-7	آپ اپنے شریک حیات / رشتہ دار کی مستقبل کی نگہداشت سے متعلق پریشان ہیں!
خاندانی مسائل						
آپ کو کس حد تک لگتا ہے کہ:						
5	4	3	2	1	-8	آپ کو خاندان کی نگہداشت کے حوالے سے کسی الجھن کا سامنا ہے؟
5	4	3	2	1	-9	آپ کو خاندان کی نگہداشت کے بدلے ملنے والی حمایت میں کسی الجھن کا سامنا ہے؟
مالی مسائل						
آپ کو کس حد تک لگتا ہے کہ:						
5	4	3	2	1	-10	آپ کو امور نگہداشت سے متعلق مالی مشکلات کا سامنا ہے؟