Appendix I: SPIN in Nepali language

**साभपरी**

गएको सात दिनमा तपाइँले तलका समस्या कति महसुस गर्नुभएको छ, दायाँतिर उपयुक्त खालि कोठामा ठीक चिह्न (√) ले जनाउनुहोस् । (याद गरौं एउटा वाक्यका लागि एउटा ठीक चिह्न ।)

| **क्र. सं.** | **समस्या** | **छँदै छैन** | **ज्यादै कम छ** | **अलिअलि छ** | **धेरै छ** | **ज्यादै धेरै छ** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | मलाई आफुभन्दा माथिल्लो तहमा भएका व्यक्तिहरुसँग डर लाग्छ । |  |  |  |  |  |
| 2 | म अरु मानिसहरुको माझमा हुँदा रातो पीरो हुन्छु भनेर चिन्तित हुन्छु । |  |  |  |  |  |
| 3 | मलाई भोजभतेर र सामाजिक कार्यक्रमहरुमा जान अप्ठ्यारो लाग्छ |  |  |  |  |  |
| 4 | नचिनेका मान्छेसँग सकेसम्म कुरा गर्न नपरे हुन्थ्यो भन्ठान्छु । |  |  |  |  |  |
| 5 | अरुले मेरो आलोचना गर्लान् भनेर मलाई डर लाग्छ । |  |  |  |  |  |
| 6 | अरुको अगाडि लज्जित हुनुपर्ला भन्ने डरले कुनै काम गर्न वा अरुसँग कुरा गर्नबाट म टाढै बस्छु । |  |  |  |  |  |
| 7 | मानिसको अगाडि पसिना निस्कियो भने म धेरै तनावमा पर्छु । |  |  |  |  |  |
| 8 | म भोजभतेरमा जान रुचाउन्नँ । |  |  |  |  |  |
| 9 | म यस्ता क्रियाकलापबाट टाढै बस्छु जसमा म आकर्षणको केन्द्र बन्छु । |  |  |  |  |  |
| 10 | नयाँ मान्छेहरुसँग कुरा गर्न धेरै डर लाग्छ । |  |  |  |  |  |
| 11 | म भाषणहरु दिन बाट टाढै रहन्छु । |  |  |  |  |  |
| 12 | म आलोचनाबाट बच्न जे पनि गर्छु होला । |  |  |  |  |  |
| 13 | मानिसहरुको माझमा हुँदा मुटुको धड्कन बढेर मलाई असजिलो हुन्छ । |  |  |  |  |  |
| 14 | मलाई मानिसहरुले हेरिरहेको बेला कुनै पनि काम गर्न अप्ठ्यारो लाग्छ । |  |  |  |  |  |
| 15 | मेरो सबैभन्दा ठूलो डर अरुको अगाडि मूर्ख देखिन्छु कि भन्ने हो । |  |  |  |  |  |
| 16 | म आफूभन्दा माथिल्लो तहमा भएका व्यक्तिहरुसँग कुरा गर्न नपरोस् भन्ठान्छु । |  |  |  |  |  |
| 17 | अरुका अगाडि म काम्छु भन्ने कुराले मलाई तनाव दिन्छ । |  |  |  |  |  |
| *Scale is based upon the English language version of the Social Phobia Inventory, © 1995, 2018, Jonathan R. T. Davidson, MD. All Rights Reserved. Translation into Nepali by Pralhad Adhikari and Upama Poudel* | | | | | | |