

Supplementary materials

Generalized Anxiety Disorder 7 items Scale

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

گزشتہ دو ہفتوں کے دوران، ان مسائل نے آپ کو کتنی بار پریشان کیا؟

Nearly every day تقریباً ہر روز	More than half the days آدھے سے زیادہ دنوں میں	Several days کچھ دن	Not at all بالکل نہیں	Items بیانات
				Feeling nervous, anxious, or on edge بے وجہ گھبراہٹ، عجیب سی بے چینی محسوس ہونا، پریشانی یا دل گھبرانا
				Not being able to stop or control worrying پریشان خیالات کو روکنے یا قابو پانے میں دشواری
				Worrying too much about different things ہر چھوٹی بڑی بات پر حد سے زیادہ فکر مند ہونا
				Trouble relaxing دل کو پرسکون رکھنے یا قرار دینے میں مشکل
				Being so restless that it is hard to sit still اتنے زیادہ بے چین ہونا کہ ایک جگہ ٹک کر بیٹھنا مشکل ہو جائے
				Becoming easily annoyed or irritable معمولی باتوں پر جلد غصہ آنا یا دل برا لگنا
				Feeling afraid, as if something awful might happen ایسا لگنا جیسے کچھ برا ہونے والا ہے یا دل میں عجیب خوف ہو جیسے کوئی برا واقعہ ہونے والا ہے

If you checked any problems, how difficult have they made it for you to do your work, take care of things at home, or get along with other people?

اوپر دیے گئے مسائل کی وجہ سے روزمرہ کے کاموں، گھریلو ذمہ داریوں یا دوسروں سے تعلقات میں کتنی مشکل پیش آئی؟

Not difficult at all بالکل بھی مشکل نہیں ہوئی	Somewhat difficult تھوڑی بہت مشکل ہوئی	Very difficult کافی زیادہ مشکل ہوئی	Extremely difficult حد سے زیادہ مشکل ہوئی
--	---	--	--