मधुमेहसम्बन्धी मानसिक तनाव मापन सूचक (Diabetes Distress Scale)

विगत एक महिनाको अवधिमा कुनै विशेष समस्याले सहभागीलाई कति हदसम्म पिरोलेको वा तनाव दिएको छ भन्ने आधारमा प्रत्येक भनाइलाई १ देखि ६ सम्मको अङ्क दिइनेछ । अङ्क १ ले "समस्या होइन" भन्ने जनाउँछ; २ ले "सामान्य समस्या", ३ ले "मध्यम खालको समस्या", ४ ले "केही हदसम्म गम्भीर समस्या", ५ ले "गम्भीर समस्या" र ६ ले "अत्यन्त गम्भीर समस्या" भन्ने जनाउँछ।

क्र.सं.	बिषय	१	२	३	४	५	६
१	मेरो डाक्टरलाई सुगर र सुगरको हेरचाहको बारेमा धेरै ज्ञान नभएको महसुस हुन्छ।						
२	सुगर भएको कारण हरेक दिन मानसिक र शरीरिक रूपमा थकित महसुस हुन्छ।						
३	मैले हरेक दिन मेरो सुगरलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न सक्छु भन्ने कुरामा ढुक्क हुन सक्दिन ।						
४	जब जीवनभर सुगरसँग बाच्नुपर्छ भन्ने कुरा सोच्छु, मलाइ रिस, डर र निराशाको महसुस हुन्छ ।						
५	मेरो डाक्टरले मलाई सुगरको व्यवस्थापन गर्न सही निर्देशन दिन नसकेको महसुस हुन्छ।						
६	मैले मेरो सुगर जाँच आवश्यकता अनुसार पर्याप्त नगरेको महसुस हुन्छ।						
७	आफूले जति गरेपनि भविष्यमा सुगरका कारण गम्भीर जटिलताहरू हुन सक्छन् भन्ने महसुस हुन्छ।						
८	मैले सुगरको दैनिक हेरचाह राम्रोसँग गर्न नसकेको जस्तो महसुस हुन्छ।						
९	मेरो परिवार र साथीभाइद्वारा सुगरको हेरचाह गर्न मैले गरेको प्रयासमा पर्याप्त सहयोग नपाएको महसुस हुन्छ जस्तै मेरो समयसँग जुध्ने गरी कार्यहरूको योजना गर्ने, मलाई मैले खान नमिल्ने खानाहरू खान प्रोत्साहन गर्ने।						
१०	सुगरले मेरो जीवन नै काबुमा राखेको महसुस हुन्छ।						

११	डाक्टरले मेरो चिन्तालाई गम्भीरतापूर्वक नलिएको जस्तो महसुस हुन्छ।						
१२	मैले अपनाउनुपर्ने राम्रो खानाको योजना राम्रोसँग पालना गरिरहेको छैन जस्तो महसुस हुन्छ।						
१३	मेरो परिवार र साथीभाइले सुगरसँग बाँच्न कति गाह्रो हुन्छ भन्ने कुरा नबुझेको जस्तो लाग्छ।						
१४	सुगरसँग बाँच्दा गर्नुपर्ने दैनिक जिम्मेवारीहरू सम्हालन गाह्रो भएको महसुस हुन्छ।						
१५	मेरो सुगरको बारेमा आवश्यकताअनुसार नियमित रूपमा भेट्न सक्ने डाक्टर नभएको महसुस हुन्छ।						
१६	आफ्नो सुगरको नियमित रूपमा हेरचाह गरिरहन मन नलागेको महसुस हुन्छ।						
१७	मलाई मेरो परिवार र साथीभाइले आफूले चाहेजस्तो भावनात्मक सहयोग नदिएको महसुस हुन्छ।						