

Hindi Version of Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness -2 (MAIA-2-H) 2020

Contacts:

Wolf E. Mehling, MD

Osher Center for Integrative Medicine

University of California, San Francisco

1545 Divisadero St, 4th floor San Francisco, CA 94115

Phone Number: +1 (415) 353 9506

Email: Wolf.Mehling@ucsf.edu

Prof. Rakesh Pandey

Senior Professor

Department of Psychology

Banaras Hindu University, Varanasi

Email: rpan_in@yahoo.com

Dr. Vishnukant Tripathi

Assistant Professor of Psychology

Gandhi Smarak P.G. College

Samodhpur, Jaunpur

Phone Number: 8074661252

Email: tvishnukant@outlook.com

निर्देश: नीचे कथनो की एक सूची दी गई है। कृपया अंकित करें कि दैनिक जीवन मे आमतौर पर प्रत्येक कथन आप पर कितनी बार लागू होता है। प्रत्येक कथन के लिए उचित विकल्प का चयन करें:

क्रमांक	कथन	कभी नहीं					हमेशा
1.	जब मैं तनावग्रस्त होता/होती हूँ, तो मुझे ये अहसास हो जाता है कि मेरे शरीर में कहाँ तनाव है।	0	1	2	3	4	5
2.	जब मैं अपने शरीर में बेचैनी महसूस करता/करती हूँ तो मुझे इसका अहसास हो जाता है।	0	1	2	3	4	5
3.	मुझे पता होता है कि मेरे शरीर में मैं कहाँ सहज हूँ।	0	1	2	3	4	5
4.	मैं अपनी श्वास में परिवर्तन पर ध्यान देता/देती हूँ जैसे कि यह कब धीमी हो जाती है या बढ़ जाती है।	0	1	2	3	4	5
5.	मैं शारीरिक तनाव या पीड़ा को अनदेखा/नज़रअंदाज़ करता/करती हूँ, जब तक वे अत्यधिक गंभीर न हो जायें।	0	1	2	3	4	5
6.	मैं कष्ट/पीड़ा की संवेदनाओं से अपना ध्यान खींच लेता/लेती हूँ।	0	1	2	3	4	5
7.	जब मुझे पीड़ा/दर्द या कष्ट का अनुभव होता है, तो मैं इससे हार नहीं मानता/मानती।	0	1	2	3	4	5
8.	मैं पीड़ा/दर्द को नज़रअंदाज़ करने की कोशिश करता/करती हूँ।	0	1	2	3	4	5
9.	मैं अन्य चीज़ों पर ध्यान केंद्रित कर पीड़ा की भावनाओं को दूर करता/करती हूँ।	0	1	2	3	4	5
10.	जब मुझे अप्रिय शारीरिक संवेदनायें महसूस होती है तो मैं स्वयं को किसी और कार्य में व्यस्त रखता/रखती हूँ, ताकि मुझे उन्हें महसूस न करना पड़े।	0	1	2	3	4	5
11.	जब मुझे शारीरिक पीड़ा महसूस होती है तो मैं चिंतित और परेशान हो जाता/जाती हूँ।	0	1	2	3	4	5
12.	जब मुझे कोई तकलीफ़ महसूस होती है तो मैं चिंता करना शुरू कर देता/देती हूँ कि मेरे शरीर में कुछ गलत है।	0	1	2	3	4	5
13.	मैं अप्रिय शारीरिक संवेदना पर बिना चिंता किये ध्यान दे सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5
14.	जब मुझे कोई कष्ट या पीड़ा महसूस होती है तो मैं शांत और बिना चिंता के रह सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5
15.	जब मैं कष्ट या दर्द में होता हूँ तो मैं इसे अपने मन से बाहर नहीं निकाल पाता/पाती।	0	1	2	3	4	5
16.	मैं अपने आस-पास हो रही गतिविधियों/घटनाओं से विचलित हुए बिना अपनी साँस पर ध्यान दे सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5

17.	जबकि मेरे आस-पास बहुत कुछ चल रहा हो, तब भी मुझे अपनी शारीरिक संवेदनाओं के बारे में पता होता है।	0	1	2	3	4	5
18.	दूसरों से बातचीत करते समय मैं अपनी मुद्रा/आसन पर ध्यान दे सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5
19.	यदि मेरा ध्यान भटक गया है तो मैं उसे वापस अपने शरीर की ओर ला सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5
20.	मैं अपने ध्यान को विचारों से शरीर की संवेदनाओं पर पुनःकेन्द्रित कर सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5
21.	जब मेरे शरीर का कोई हिस्सा पीड़ा या तकलीफ़ में हो तब भी मैं अपने पूरे शरीर के बारे में सचेत रह सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5
22.	मैं अपने पूरे शरीर पर ध्यान केंद्रित करने में समर्थ हूँ।	0	1	2	3	4	5
23.	जब मैं क्रोधित होता/होती हूँ, तो मुझे अपने शरीर में हो रहे परिवर्तन का आभास होता है।	0	1	2	3	4	5
24.	जब मेरे जीवन में कुछ गलत होता है तो मैं इसे अपने शरीर में महसूस कर सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5
25.	मैं पाता/पाती हूँ कि, एक शांतिपूर्ण अनुभव के बाद मेरा शरीर अलग महसूस करता है।	0	1	2	3	4	5
26.	मुझे लगता है कि जब मैं आरामदायक महसूस करता/करती हूँ तो मेरी साँस अबाधित और सरल हो जाती है।	0	1	2	3	4	5
27.	जब मैं खुश महसूस करता/करती हूँ तो मेरे शरीर में होने वाले परिवर्तनों का मुझे पता होता है।	0	1	2	3	4	5
28.	नियंत्रित करने में कठिनाई होने वाले प्रबल मनोभावों का भी जब मैं अनुभव करता हूँ तो भी मैं अपने अंदर शांत होने के लिए एक जगह पा सकता हूँ।	0	1	2	3	4	5
29.	जब मैं अपने शरीर पर अपना ध्यान केंद्रित करता/करती हूँ तो मुझे शांति का अनुभव होता है।	0	1	2	3	4	5
30.	मैं तनाव कम करने के लिए अपनी साँस का प्रयोग कर सकता हूँ।	0	1	2	3	4	5
31.	जब मैं विचारों में उलझ जाता/जाती हूँ तो मैं अपने मन को अपने शरीर या स्वास पर केंद्रित कर शांत कर सकता/सकती हूँ।	0	1	2	3	4	5
32.	मैं अपनी भावनाओं के बारे में जानने के लिए अपने शरीर की सुनता हूँ।	0	1	2	3	4	5
33.	जब मैं परेशान होता/होती हूँ, तो मैं यह जानने के लिए समय लेता/लेती हूँ कि मेरा शरीर कैसा महसूस कर रहा है।	0	1	2	3	4	5

34. मुझे क्या करना है, इस बारे में जानने के लिए, मैं अपने शरीर की सुनता हूँ।	0	1	2	3	4	5
35. मैं अपने शरीर में सहज महसूस करता हूँ।	0	1	2	3	4	5
36. मुझे लगता है कि मेरा शरीर एक सुरक्षित स्थान/जगह है।	0	1	2	3	4	5
37. मुझे अपने शरीर की संवेदनाओं पर विश्वास है।	0	1	2	3	4	5