

கார்டிவ் முகப்பரு இயலாமைக் குறியீடு (2021 புதுப்பிக்கப்பட்ட பதிப்பு)

1. முகப்பரு ஏற்பட்டதன் விளைவாக கடந்த மாதத்தில் நீங்கள் ஆக்ரோஷமாக விரக்தியாக அல்லது சங்கடமாக இருந்தீர்களா ?	அ) உண்மையில் மிகவும் ஆ) நிறைய இ) கொஞ்சம் ஈ) இல்லவே இல்லை
2. கடந்த மாதத்தில், முகப்பரு இருப்பது உங்கள் அன்றாட சமூகவாழ்க்கை சமூக நிகழ்வுகள் அல்லது நெருக்கமான தனிப்பட்ட உறவுகளில் தலையிடுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா ?	அ)அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் கடுமையாகப் பாதிக்கிறது. ஆ)பெரும்பாலான செயற்பாடுகளில் மிதமான இ) எப்போதாவது அல்லது சில செயற்பாடுகளில் மட்டும் ஈ) இல்லவே இல்லை
3. கடந்த மாதத்தில், உங்கள் முகப்பரு காரணமாக பொது மாற்றமிட வசதிகளையோ அல்லது நீச்சல் உடைகளை அணிவதையோ தவிர்த்துள்ளீர்களா ?	அ) எல்லா நேரத்திலும் ஆ) பெரும்பாலான நேரங்களில் இ) எப்போதாவது ஈ) இல்லவே இல்லை
4. கடந்த மாதத்தில், உங்கள் தோலின் தோற்றத்தைப் பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளை எப்படி விவரிப்பீர்கள் ?	அ) மிக்க மனச்சோர்வும் பரிதாபகரமாகவும் ஆ) பொதுவாகக் கவலையுடன் இ) எப்போதாவது கவலையுடன் ஈ) கவலைப்படவில்லை
5.உங்கள் முகப்பரு இப்போது எவ்வளவு மோசமாக உள்ளது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடவும்.	அ) மிக்க மோசமான பிரச்சினையாக ஆ) ஒரு பாரிய பிரச்சினையாக இ) ஒரு சிறிய பிரச்சினையாக ஈ) ஒரு பிரச்சினையாக இல்லை