ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ/ਰਹੀ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ "ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ" 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

NHS/CHI/HCN: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Name: _____ **Date:** _____



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ
☐	☐	☐	☐	☐



ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ
☐	☐	☐	☐	☐

© ਮੈਕਮਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਸੰਸਧਾਰਕ 2026। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਮੈਕਮਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support), ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907), ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਚ ਰਮਿਸਟਰਡ ਚੈਮਰਟੀ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਚ ਵੀ ਸੰਚਾਮਲਤ। — MAC20478_MyConcerns_Oct26_Punjabi



ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ | ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ | ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ | ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ



ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ | ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ | ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ | ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ | ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ | ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ | ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ

© ਮੈਕਮਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਸੰਸਧਾਰਕ 2026। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਮੈਕਮਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support), ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907), ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਚ ਰਮਿਸਟਰਡ ਚੈਮਰਟੀ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਚ ਵੀ ਸੰਚਾਮਲਤ। — MAC20478_MyConcerns_Oct26_Punjabi



ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ, ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ
☐	☐	☐	☐	☐



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ
☐	☐	☐	☐	☐



ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ
☐	☐	☐	☐	☐

© ਮੈਕਮਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਸੰਸਧਾਰਕ 2026। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਮੈਕਮਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support), ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907), ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਚ ਰਮਿਸਟਰਡ ਚੈਮਰਟੀ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਚ ਵੀ ਸੰਚਾਮਲਤ। — MAC20478_MyConcerns_Oct26_Punjabi



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ | ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ | ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ | ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ



ਤੁਸੀਂ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ | ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ | ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ | ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ



ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ | ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ | ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ | ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ

© ਮੈਕਮਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਸੰਸਧਾਰਕ 2026। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਮੈਕਮਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support), ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907), ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਚ ਰਮਿਸਟਰਡ ਚੈਮਰਟੀ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਚ ਵੀ ਸੰਚਾਮਲਤ। — MAC20478_MyConcerns_Oct26_Punjabi