

## Appearance Anxiety Inventory(AAI)

### ظاہری صورت اضطراب فہرست

#### Instructions:

Please check the box that best describes the way you have felt about your appearance or a specific feature OVER THE PAST WEEK, INCLUDING TODAY:

ہدایات:-

برائے مہربانی اس خانے کو نکل کریں جو آپ کے احساسات کو سب سے زیادہ بیان کرتا ہو، آپ کی ظاہری صورت یا کسی مخصوص حصے کے بارے میں پچھلے ہفتے میں، آج کے دن کو شامل کر کے

		Not at all کبھی نہیں	A little تھوڑا کم	Often تھوڑا بہت	A lot بہت زیادہ	All the time ہر وقت
I compare aspects of my appearance to others	میں اپنے ظاہری پہلوؤں کا موازنہ دوسروں سے کرتی / کرتا ہوں	0	1	2	3	4
I check my appearance( e.g. in mirrors, by touching with my fingers, or by taking photos of myself)	میں اپنی ظاہری صورت کی جانچ کرتی / کرتا ہوں (مثلاً شیشے میں دیکھ کر، انگلیوں سے چھو کر، یا اپنی تصویر لے کر)۔	0	1	2	3	4
I avoid situations or people because of my appearance	میں گریز کرتا / کرتی ہوں حالات یا لوگوں سے اپنی ظاہری صورت کی وجہ سے	0	1	2	3	4
I brood about past events or reasons to explain why I look the way I do	میں اپنے ماضی کے واقعات یا ان وجوہات پر اندیشہ کرتی / کرتا ہوں کہ کیوں میں اس طرح دکھتی / دکھتا ہوں۔	0	1	2	3	4

I THINK about how to camouflage or alter my appearance	میں سوچتی / سوچتا ہوں کہ کس طرح اپنا بھیس بدلوں یا اپنی ظاہری صورت کو تبدیل کروں۔	0	1	2	3	4
I am focused on how I feel I look, rather than on my surroundings	میں متوجہ ہوتا / ہوتی ہوں کہ میں کس طرح محسوس کرتا / کرتی ہوں کہ میں کیسے دکھتا / دکھتی ہوں تاکہ اپنے ارد گرد	0	1	2	3	4
I avoid reflective surfaces, photos, or videos of myself	میں آئینہ دار سطحوں، اپنی تصاویر اور ویڈیوز سے بچتی / بچتا ہوں۔	0	1	2	3	4
I discuss my appearance with others or question them about it	میں اپنی ظاہری صورت کے بارے میں دوسروں سے گفتگو کرتی / کرتا ہوں یا ان سے اس بارے میں سوال کرتی / کرتا ہوں۔	0	1	2	3	4
I try to camouflage or alter aspects of my appearance	میں کوشش کرتا / کرتی ہوں بھیس بدلنا یا تبدیل کرنا اپنی ظاہری صورت کے پہلوؤں کو۔	0	1	2	3	4
I try to prevent people from seeing aspects of myself, within particular situations (e.g. by changing my posture, avoiding bright lights)	میں مخصوص صورت حال میں لوگوں کو اپنے پہلو دیکھنے سے بچنے کی کوشش کرتی / کرتا ہوں (مثلاً، اپنی حالت کو بدل کر، تیز روشنی سے بچ کر)۔	0	1	2	3	4

میں متوجہ ہوتا / ہوتی ہوں اپنے دکھنے پر حساست پر تاکہ اپنے ارد گرد۔

