

### ***Perinatal Grief Scale***

Each of the items is a statement of thoughts and feelings that some people have concerning a loss such as yours. There are no right or wrong responses to these statements. For each item, circle the number which best indicated the extent to which the respondent agrees or disagrees with it at the present time. If the respondent is not certain, use the "neither" category. Please try to use this category only when the respondent truly has no opinion.

ہر سوال خیالات اور احساسات کا بیان ہے جو کچھ لوگوں کو آپ جیسے نقصان سے متعلق ہے۔ ان بیانات کا کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہے

ہر سوال کے لیے اس نمبر کا چکر لگائیں جس سے یہ اشارہ ملتا ہے کہ جواب دہندہ موجودہ وقت میں اس سے کس حد تک متفق یا غیر متفق کرتا ہے۔ اگر جواب دہندہ یقینی نہیں ہے تو "نہ" استعمال کریں  
براہ کرم اس زمرے کو صرف اس وقت استعمال کرنے کی کوشش کریں جب جواب دہندہ کی واقعی کوئی رائے نہ ہو

1. Strongly Disagree (پوری طرح غیر متفق)
2. Disagree (غیر متفق)
3. Neutral (کوئی رائے نہیں)
4. Agree (متفق)
5. Strongly Agree (پوری طرح متفق)

Sr. no	Original PGS	Urdu Translation	English Back translation of Urdu
1.	Do you feel depressed.	کیا آپ افسردہ محسوس کرتی ہیں	Do you feel depressed
2.	Do You find it hard to get along with certain people?	کیا آپ کو کچھ مخصوص لوگوں سے ملنے میں مشکلات ہوتی ہیں	Do you feel difficulty/hard in meeting certain people
3.	Do You feel empty inside?	کیا آپ اندر سے خالی پن محسوس کرتی ہیں	Do you feel empty inside?
4.	You can't keep up with your normal activities.	آپ اپنی معمول کی سرگرمیوں کو جاری نہیں رکھ سکتے۔	You cannot continue your normal activities.

5.	Do you feel a need to talk about the baby?	کیا آپ کو اپنے بچے کے بارے میں کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے	Do you feel a need to talk to someone regarding your child
6.	Do you grieve for the baby?	کیا آپ اپنے بچے کے نقصان پر غمگین ہیں	Do you grieve about your child
7.	Do You feel frightened.	کیا آپ خوفزدہ محسوس کرتی ہیں	Do you feel scared
8.	Have you considered suicide since the loss?	کیا آپ نے نقصان کے بعد خودکشی کرنے پر غور کیا؟	Have you considered suicide since the loss?
9.	Do You take medicine for your nerves?	کیا آپ سکون کے لیے کوئی دوائی لیتی ہیں	Do you take drugs/medicines to comfort yourself
10.	Do You very much miss the baby.	کیا آپ کو بچے کی بہت یاد آتی ہے۔	Do you miss your child severely
11.	Do You feel that you have adjusted well to the loss?	کیا اس نقصان کے بعد آپ کو لگتا ہے آپ کو صبر آگیا ہے	Do you feel that you have got content after this loss?
12.	It is painful for you to recall memories of the loss.	آپ کے لئے اس نقصان کو یاد رکھنا تکلیف دہ ہوتا ہے	It is painful for you to recall the loss
13.	Do You get upset when you think about the baby?	کیا آپ غمزدہ ہو جاتی ہیں جب آپ اپنے بچے کے بارے میں سوچتی ہیں	Do you get sad when you think about your child?
14.	Do You cry when you think about him/her?	کیا آپ جب اس کے بارے میں سوچتی ہیں تو رونے لگتی ہیں	Do you weep while thinking about your child
15.	Do You feel guilty when you think about the baby?	کیا جب آپ اپنے بچے کے بارے میں سوچتی ہیں تو خود کو قصور وار تصور کرتی ہیں	Do you feel guilty when you think about your child?
16.	Do You feel physically ill?	کیا آپ جسمانی طور پر بیمار محسوس کرتی ہیں	Do you feel physically ill?
17.	Do You feel unprotected in a dangerous world since he/she died?	کیا جب سے بچے کا نقصان ہوا ہے آپ خود کو اس دنیا میں غیر محفوظ محسوس کرتی ہیں	Do you feel yourself unsafe in the world since child has died?

18.	Do you try to laugh, but nothing seems funny anymore?	کیا آپ کوشش کے باوجود خوشی محسوس نہیں کرتی	Don't you feel happy despite the effort?
19.	Do time passes slowly since the baby died?	کیا بچے کے نقصان کے بعد وقت آہستہ گذرتا ہے	Do time passes slowly since child has died?
20.	The best part of you died with the baby?	آپ کا اچھا وقت آپ کے بچے کے ساتھ ختم ہو گیا ہے	Your good time has ended with the death of your child?
21.	You have let people down since the baby died	بچے کے نقصان کے بعد سے آپ لوگوں میں کمی کو مایوس کر رہی ہیں	Since the loss of the child, you have let people down.
22.	Do You feel worthless since he/she died?	کیا جب سے آپ کے بچہ نقصان ہوا ہے آپ خود کو بے وقعت سمجھتی ہیں	Do you feel yourself insignificant since your child has died
23.	Do You blame yourself for the baby's death?	کیا آپ بچے کے نقصان کا ذمہ دار خود کو مانتی ہیں	Do you consider yourself responsible for the death of your child
24.	Do you get cross with your friends and relatives more than you should?	کیا آپ دوستوں اور رشتہ داروں سے ضرورت سے زیادہ بحث کرتی ہیں	Do you argue unnecessarily with your friend and relatives more than you should?
25.	Do Sometimes you feel like need a professional counselor to help you get your life back together again?	کیا کبھی کبھی آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اپنی زندگی معمول پر لانے میں ماہر نفسیات کی مدد کی ضرورت ہے	Do you sometimes feel that you need the help of a psychologist to get your life back on track?
26.	Do You feel as though you're just existing and not really living since he/she died?	کیا آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ بچے کی وفات کے بعد آپ بھرپور زندگی نہیں جی رہی	Do you think that you're not living a complete life since death of your child
27.	Do You feel so lonely since he/she died?	کیا جب سے بچہ فوت ہوا ہے آپ خود کو اکیلا محسوس کرتی ہیں	Do you feel yourself lonely since your child has died

28.	Do You feel somewhat apart and remote, even among friends?	کیا آپ خود کو اپنے دوستوں کے درمیان بھی کسی حد تک الگ تھلگ محسوس کرتی ہیں	Do you feel somewhat isolated, even among your friends
29.	Do you think it's safer not to love?	کیا آپ سوچتی ہیں کہ محبت نہ کرنا زیادہ اچھا ہے	Do you think it's safer not to love
30.	Do You find it difficult to make decisions since the baby died?	کیا آپ کو بچے کے نقصان کے بعد سے فیصلے کرنا مشکل لگتا ہے	Do you find it difficulty to make decision since the death of your child
31.	Do You worry about what your future will be like?	کیا آپ اس بارے میں فکر مند ہیں کہ آپ کا مستقبل کیسا ہوگا	Do you have concern about what your future will be?
32.	Do you think Being a bereaved parent means being a "Second- Class Citizen"?	کیا آپ سوچتی ہیں کہ غمزدہ والدین دوسروں سے کم تر دوسرے درجے کے شہری ہیں	Do you understand that the sad parents are inferior/ second class citizen
33.	Do you think it feels great to be alive?	کیا آپ کو زندہ رہنا اچھا لگتا ہے	Do you feel better to be alive