

Think about a distraction you might be using to cope with stress/distress and fill in the parenthesis ( ). For example, if your distraction is eating, the first sentence will read: (Eating) more quantity or more often than you intend. Put a check on the right column if it applies to you.

*Mag-isip ng isang distraction na maaaring ginagamit mo upang makayanan ang stress/kabalisahan at punan ang panaklong ( ). Halimbawa, kung ang iyong distraction ay ang pagkain o pagvape, ang unang pangungusap ay mababasa: (Kumakain/Vaping) ng mas marami o mas madalas kaysa sa iyong nilalayan. Lagyan ng tsek kapag angkop ito sa iyo.*

	Applies to me
( _____ ) more quantity or more often than intended ( _____ ) <i>mas marami o mas madalas kaysa sa nilalayan</i>	
Spending a lot of time getting, doing or recovering from ( _____ ) <i>Gumugugol ng maraming oras sa pagkuha, paggawa o paggaling/pagbawi mula sa ( _____ )</i>	
Cravings and urges to ( _____ ) <i>Pananabik at hinihimok na ( _____ )</i>	
Not managing to do what you should do at work, home or school because of ( _____ ) <i>Hindi ginagawa ang dapat mong gawin sa trabaho, tahanan o paaralan dahil sa ( _____ )</i>	
Continuing to ( _____ ) even when it causes problems in relationships <i>Patuloy na ( _____ ) kahit na nagdudulot ito ng mga problema sa mga relasyon</i>	
Giving up important social, occupational or recreational activities because of ( _____ ) <i>Pagsuko sa mahahalagang aktibidad sa lipunan, trabaho o libangan dahil sa ( _____ )</i>	
( _____ ) again and again even when it puts you in danger ( _____ ) <i>ng paulit-ulit kahit na inilalagay ka na nito sa panganib</i>	
Continuing to ( _____ ) even when you know you have a physical or psychological problem that could have been caused or made worse by it <i>Patuloy na ( _____ ) kahit alam mong mayroon kang pisikal o sikolohikal na problema na maaaring sanhi o pinalala nito</i>	

	Applies to me
Needing more of ( _____ ) to get effect you want <i>Nangangailangan ( _____ ) ng mas higit pa upang makakuha ng epekto na gusto mo</i>	
Developing withdrawal symptoms that can only be relieved by ( _____ ) <i>Pagkakaroon ng mga sintomas ng withdrawal na mapapawi lamang kapag ( _____ )</i>	
<b>Score (Count the checks/bilangin ang mga tsek)</b>	

**Interpretation/Interpretasyon:**

**Mild:** Two or three symptoms indicate a mild dependence

*Dalawa o tatlong sintomas nagpapahiwatig ng mild dependence*

**Moderate:** Four or five symptoms indicate a moderate dependence

*Apat o limang sintomas nagpapahiwatig ng moderate dependence*

**Severe:** Six or more symptoms indicate a severe dependence

*Anim o higit pa sa anim na sintomas nagpapahiwatig ng severe dependence*