

مقیاس اختلال اضطراب عمومی در 7 مورد (GAD-7)

تقریباً هر روز	بیش از نصف روزهای هفته	چند روز	اصلاً"	در دو هفته گذشته چند بار مشکلات زیر شما را ناراحت کرده است؟
3	2	1	0	1. احساس اضطراب، عصبی بودن، کلافه بودن
3	2	1	0	2. نگرانی خود را نمی‌توانید متوقف یا کنترل کنید
3	2	1	0	3. نگرانی بیش از حد درباره چیزهای مختلف
3	2	1	0	4. مشکل آرامش داشتن
3	2	1	0	5. آنقدر بیقرار بودن که آرام نشستن سخت می‌باشد
3	2	1	0	6. زود آزرده و عصبانی شدن
3	2	1	0	7. ترسیدن از اینکه اتفاق وحشتناکی ممکن است بیفتد
+	+	+	+	مجموع اعداد هر ستون
				جمع کل (مجموع اعداد تمام ستونها)

اگر مسائل بالا را چک کرده‌اید، چقدر در مورد کار، مراقبت از خانه و همراهی با دیگران مشکل ایجاد کرده است؟

اصلاً" مشکل ایجاد نکرده _____

کمی مشکل ایجاد کرده _____

خیلی مشکل ایجاد کرده _____

خیلی شدید مشکل ایجاد کرده _____