

Kwestionariusz lęku uogólnionego GAD-7

Kwestionariusz ten jest narzędziem przesiewowym stosowanym do określenia odczuć związanych z zespołem lęku uogólnionego (generalized anxiety disorder, GAD). Oznacza to, że na podstawie wyniku nie można postawić rozpoznania, Jest on jedynie wskazówką w podjęciu decyzji, czy wskazana jest wizyta u psychologa lub psychiatry.

Instrukcja wykonania:

1. Pytania będą dotyczyły ostatnich 2 tygodni.
2. Należy wskazać odpowiedź najlepiej opisującą częstość opisanych w pytaniu odczuć.
3. Na każde pytanie należy odpowiedzieć bez dłuższego zastanowienia.

Jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni dokuczały Panu(i) następujące problemy?

1. Czuł(a) się Pan(i) podenerwowany(a), niespokojny(a), mocno spięty(a)
0- wcale,
1- przez kilka dni,
2- więcej niż przez połowę tego okresu
3- niemal każdego dnia
2. Nie mógł(a) Pan(i) przestać się martwić albo zapanować nad tym
0- wcale,
1- przez kilka dni,
2- więcej niż przez połowę tego okresu,
3- niemal każdego dnia
3. Za bardzo się Pan(i) martwił(a) różnymi rzeczami
0- wcale,
1- przez kilka dni,
2- więcej niż przez połowę tego okresu,
3- niemal każdego dnia
4. Miał(a) Pan(i) trudności z relaksowaniem się
0- wcale,
1- przez kilka dni
2- więcej niż przez połowę tego okresu
3- niemal każdego dnia

5. Był(a) Pan(i) tak niespokojny(a), że nie mógł(a) usiedzieć na miejscu
- 0- wcale
 - 1- przez kilka dni
 - 2- więcej niż przez połowę tego okresu
 - 3- niemal każdego dnia
6. Łatwo stawał(a) się Pan(i) rozdrażniony(a) lub poirytowany(a)
- 0- Wcale
 - 1- przez kilka dni
 - 2- więcej niż przez połowę tego okresu
 - 3- niemal każdego dnia
7. Obawiał(a) się Pan(i), tak jakby miało się stać coś strasznego
- 0- wcale
 - 1- przez kilka dni
 - 2- więcej niż połowę tego okresu
 - 3- niemal każdego dnia

Wynik.....

Interpretacja

Wynik > 10 wskazujący na obecność znamienych klinicznie objawów lęku uogólnionego

Pamiętaj nie jest to diagnoza, a tylko narzędzie do wskazania problemu.
Nie zastąpi konsultacji z lekarzem psychiatrą lub psychologiem.