

## GAD-7

**Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni dokuczały Panu(i) następujące problemy?**

**Wcale nie dokuczały**

**Kilka dni**

**Więcej niż połowę dni**

**Niemal codziennie**

(Proszę zaznaczyć odpowiedź znakiem "✓")

1. Czuł(a) się Pan(i) podenerwowany(a), niespokojny(a), mocno spięty(a)	0	1	2	3
2. Nie mógł(a) Pan(i) przestać się martwić albo zapanować nad tym	0	1	2	3
3. Za bardzo się Pan(i) martwił(a) różnymi rzeczami	0	1	2	3
4. Miał(a) Pan(i) trudności z relaksowaniem się	0	1	2	3
5. Był(a) Pan(i) tak niespokojny(a), że nie mógł(a) usiedzieć na miejscu	0	1	2	3
6. Łatwo stawał(a) się Pan(i) rozdrażniony(a) lub poirytowany(a)	0	1	2	3
7. Obawiał(a) się Pan(i), tak jakby miało się stać coś strasznego	0	1	2	3

**(For office coding: Total Score T\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ )**