

## GAD-7

| Nitong mga nakaraang 14 na araw, gaano ka kadalas binagabag ng mga sumusunod na problema?<br><i>(Lagyan ng “✓” ang iyong sagot)</i> | Hindi Kailanman | Maraming Araw | Lagpas sa kalahati ng bilang ng mga araw | Halos araw-araw |
|---|-----------------|---------------|--|-----------------|
| 1. Pakiramdam na ninenerbiyos, nababalisa o tensiyonado   | 0               | 1             | 2  | 3               |
| 2. Kawalan ng kakayahan na pigilan o kontrolin ang pag-aalala   | 0               | 1             | 2  | 3               |
| 3. Labis na pag-aalala tungkol sa iba't ibang bagay   | 0               | 1             | 2  | 3               |
| 4. Hirap na makapag-relax   | 0               | 1             | 2  | 3               |
| 5. Labis na hindi mapakali kaya nahihirapang manatili sa kinatatayuan   | 0               | 1             | 2  | 3               |
| 6. Nagiging madaling mayamot o mairita  | 0               | 1             | 2  | 3               |
| 7. Pakiramdam na natatakot na baka may mangyaring masama  | 0               | 1             | 2  | 3               |

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

Binuo nina Dr. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke at mga kasama, mula sa isang pondong pang-edukasyon galing sa Pfizer Inc. Walang pagpapahintulot ang kinakailangan upang kopyahin nang maramihan, isalin, ilabas o ipamahagi.

## GAD-7

Sa niaging 2 ka semana, makapila ka nahasul sa bisan asa niining mga mosunod nga problema?

Wala gayud

Pipila ka adlaw

Sobra sa tunga sa mga adlaw

Hapit kada adlaw

(Gamita ang "✓" aron ipadayag ang imong tubag)

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 1. Gibati og nerbiyos, kabalaka, o kahadlok                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Dili makahunong o makakontrol sa pagkabalaka              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Sobra nga nabalaka bahin sa lain-lain nga mga butang      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Lisod pagkalma  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Nag-alindasay pag-ayo nga lisod pagpabilin nga maglingkod | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Nahimong dali maglagot o irritable                        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Nahadlok nga basin naay dautan nga mahitabo               | 0 | 1 | 2 | 3 |

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