

GAD-7

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by the following problems?

(Use "✓" to indicate your answer)

	Not at all	Several days	More than half the days	Nearly every day
1. Feeling nervous, anxious or on edge	0	1	2	3
2. Not being able to stop or control worrying	0	1	2	3
3. Worrying too much about different things	0	1	2	3
4. Trouble relaxing	0	1	2	3
5. Being so restless that it is hard to sit still	0	1	2	3
6. Becoming easily annoyed or irritable	0	1	2	3
7. Feeling afraid as if something awful might happen	0	1	2	3

(For office coding: Total Score T _____ = _____ + _____ + _____)

SOAL SELIDIK GANGGUAN KEBIMBANGAN UMUM-7 (GAD-7)

Dalam tempoh 14 hari yang lalu, berapa kerapkah anda telah terganggu oleh sebarang masalah yang berikut? <i>(Gunakan tanda betul (✓) untuk menyatakan jawapan anda)</i>	Tiada langsung	Beberapa hari	Lebih separuh daripada hari-hari tersebut	Hampir setiap hari
1. Berasa tidak senang, bimbang atau resah	0	1	2	3
2. Tidak mampu untuk berhenti daripada atau mengawal rasa bimbang	0	1	2	3
3. Terlalu banyak berasa bimbang mengenai berbagai perkara	0	1	2	3
4. Sukar untuk relaks	0	1	2	3
5. Menjadi terlalu gelisah sehinggakan payah untuk duduk diam	0	1	2	3
6. Menjadi mudah naik berang atau lekas marah	0	1	2	3
7. Berasa takut seolah-olah sesuatu yang sangat buruk mungkin berlaku	0	1	2	3

Hak cipta © Pfizer Inc. Semua hak terpelihara. Dibangunkan oleh Dr. Robert L. Spitzer, Dr. Janet B. Williams dan Dr. Kurt Kroenke.

GAD-7

在过去2周里，您被以下问题困扰的频率如何？

(用“✓”划出您的答案)

	根本 没有	有几天	超过一半天 数	几乎每天
1. 感觉紧张、焦虑或不安	0	1	2	3
2. 无法停止或控制担忧	0	1	2	3
3. 对各种事情担心太多	0	1	2	3
4. 难以放松	0	1	2	3
5. 坐立不安，以至于很难安静地坐下来	0	1	2	3
6. 变得容易生气或急躁	0	1	2	3
7. 感觉害怕，好像有可怕的事情要发生一样	0	1	2	3

(用于办公室编码：总分 T___ = ___ + ___ + ___)

GAD-7

கடந்த 2 வாரங்களில், பின்வரும் பிரச்சனைகளால் நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி தொந்தரவுக்கு ஆளாகியிருக்கிறீர்கள்?

இல்லவே
இல்லை

பல
நாட்களுக்கு

பாதிக்கு
மேற்பட்ட
நாட்களில்

அநேகமாக
ஒவ்வொரு
நாளும்

(உங்கள் பதிலைக் குறிப்பிட “✓” பயன்படுத்துங்கள்)

1. பதற்றமாக, மனவிசாரமாக அல்லது மிகவும் மனஅழுத்தமாக உணர்தல்	0	1	2	3
2. கவலைப்படுவதை நிறுத்தவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ இயலாமை	0	1	2	3
3. வெவ்வேறு விஷயங்கள் பற்றி மிக அதிகமாகக் கவலைப்படுதல்	0	1	2	3
4. ஓய்வாக இருப்பதில் சிரமம்	0	1	2	3
5. அசையாமல் அமர்ந்திருக்க முடியாத அளவிற்கு இருப்புக்கொள்ளாமல் இருத்தல்	0	1	2	3
6. எளிதில் கோபமடைதல் அல்லது சிடுசிடுத்தல்	0	1	2	3
7. பயங்கரமாக ஏதேனும் நடந்துவிடுமோ என்று பயப்படுதல்	0	1	2	3

(For office coding: Total Score T ____ = ____ + ____ + ____)

Pfizer Inc. கின் கல்வி சம்பந்தமான மானியத்துடன் Drs. Robert L. Spitzer, Janet B Williams மற்றும் Kurt Kroenke ஆகியோரால் விரிவாக்கப்பட்டது. நகல் எடுப்பதற்கோ, மெழிபெயர்ப்பதற்கோ, காட்டுவதற்கோ அல்லது பகிர்ந்து கெடுப்பதற்கோ அனுமதி தேவையில்லை.