

## GAD-7

Cik bieži <u>pēdējo 2 nedēļu laikā</u> Jūs saskārāties ar kādu no zemāk minētajām problēmām? (Apvelciet atbilstošo atbildi katrā rindiņā)	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk par nedēļu	Gandrīz katru dienu
1. <i>Jutāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu</i>	0	1	2	3
2. <i>Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu</i>	0	1	2	3
3. <i>Pārmērīgi satraucāties par dažādām lietām</i>	0	1	2	3
4. <i>Grūtības atslābināties</i>	0	1	2	3
5. <i>Bijāt tik nemierīgs, ka nespējāt nosēdēt uz vietas</i>	0	1	2	3
6. <i>Viegli kļūvāt aizkaitināms/-a</i>	0	1	2	3
7. <i>Jutāt bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs</i>	0	1	2	3
Kopvērtējums:				