

## GAD-7

Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet teitä  
viimeisten 2 viikon aikana?

Ei  
lainkaan

Useana  
päivänä

Useammin  
kuin puolet  
ajasta

Lähes joka  
päivä

(Merkitse vastauksesi rastilla "✓")

1. Olen tuntenut oloni hermostuneeksi, ahdistuneeksi tai erittäin kireäksi	0	1	2	3
2. En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani	0	1	2	3
3. Olen liioitellut huoliani eri asioissa	0	1	2	3
4. Minun on ollut vaikea rentoutua	0	1	2	3
5. Olen ollut niin levoton, että minun on ollut vaikea pysyä aloillani	0	1	2	3
6. Olen suuttunut tai ärtynyt herkästi	0	1	2	3
7. Olen ollut peloissani ikään kuin jotain kamalaa voisi tapahtua	0	1	2	3

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