

# Kwestionariusz lęku uogólnionego GAD-

## 7

*Kwestionariusz ten jest narzędziem przesiewowym stosowanym do określenia odczuć związanych z zespołem lęku uogólnionego (generalized anxiety disorder, GAD). Oznacza to, że na podstawie wyniku nie można postawić rozpoznania, Jest on jedynie wskazówką w podjęciu decyzji, czy wskazana jest wizyta u psychologa lub psychiatry.*

*Instrukcja wykonania:*

- 1. Pytania będą dotyczyły ostatnich 2 tygodni.*
- 2. Należy wskazać odpowiedź najlepiej opisującą częstość opisanych w pytaniu odczuć.*
- 3. Na każde pytanie należy odpowiedzieć bez dłuższego zastanowienia.*

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

1. Czuł(a) się Pan(i) podenerwowany(a), niespokojny(a), mocno spięty(a)

0- wcale, 1- przez kilka dni, 2- więcej niż przez połowę tego okresu, 3- niemal każdego dnia

2. Nie mógł(a) Pan(i) przestać się martwić albo zapanować nad tym

0- wcale, 1- przez kilka dni, 2- więcej niż przez połowę tego okresu, 3- niemal każdego dnia

3. Za bardzo się Pan(i) martwił(a) różnymi rzeczami

0- wcale, 1- przez kilka dni, 2- więcej niż przez połowę tego okresu, 3- niemal każdego dnia

4. Miał(a) Pan(i) trudności z relaksowaniem się

0- wcale, 1- przez kilka dni, 2- więcej niż przez połowę tego okresu, 3- niemal każdego dnia

5. Był(a) Pan(i) tak niespokojny(a), że nie mógł(a) usiedzieć na miejscu

0- wcale, 1- przez kilka dni, 2- więcej niż przez połowę tego okresu, 3- niemal każdego dnia

6. Łatwo stawał(a) się Pan(i) rozdrażniony(a) lub poirytowany(a)

0- wcale, 1- przez kilka dni, 2- więcej niż przez połowę tego okresu, 3- niemal każdego dnia

7. Obawiał(a) się Pan(i), tak jakby miało się stać coś strasznego

0- wcale, 1- przez kilka dni, 2- więcej niż przez połowę tego okresu, 3- niemal każdego dnia

**Wynik.....**

### **Interpretacja**

Wynik >10 wskazujący na obecność znamienych klinicznie objawów lęku uogólnionego

Pamiętaj nie jest to diagnoza, a tylko narzędzie do wskazania problemu. Nie zastąpi konsultacji z lekarzem psychiatrą lub psychologiem.