

GAD-7 PAŠNOVĒRTĒJUMA SKALA

Šis tests palīdzēs novērtēt, vai Jums ir trauksme, kas bieži ir miega traucējumu iemesls.

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs esat saskāries/usies ar kādu no sekojošajām problēmām?

Katrā jautājumā izvēlieties vienu atbilstošāko atbildi (skaitli 0-3).

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk nekā vienu nedēļu	Gandrīz katru dienu
Jutāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu	0	1	2	3
Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu	0	1	2	3
Pārmērīgi satraucāties par dažādām lietām	0	1	2	3
Bija grūti atslābināties	0	1	2	3
Bijāt tik nemierīgs/a, ka nespējāt nosēdēt uz vietas	0	1	2	3
Viegli kļūvāt aizkaitināms/a	0	1	2	3
Jutāt bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs	0	1	2	3

5-9 punkti – viegla trauksme

10-14 punkti – mērena trauksme

15-21 punkti – smaga ģeneralizēta trauksme

Ja Jums ir trauksme, vārsieties pie sava ģimenes ārsta vai psihiatra!