

# 1. Pielikums

## “GAD-7 pašnovērtējuma skala”

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs saskārāties ar kādu no problēmām, kuras nosaukšu?

Viena atbilde rindā

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk kā 1 nedēļu	Gandrīz katru dienu
1. Jūtāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu	0	1	2	3
2. Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu	0	1	2	3
3. Pārmērīgi satraucāties par dažādām lietām	0	1	2	3
4. Bija grūtības atslābināties	0	1	2	3
5. Bijāt tik nemierīgs, ka nespējāt nosēdēt uz vietas	0	1	2	3
6. Viegli kļūvāt aizkaitināms	0	1	2	3
7. Jūtāt bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs	0	1	2	3

### Punktu skaits:

5 – 9 punkti – viegla trauksme;

10 – 14 punkti – mērena trauksme;

15 – 21 punkti – Smaga ģeneralizēta trauksme