

שאלון GAD 7 להערכת רמת החרדה

Generalized Anxiety Disorder 7 Item Scale questionnaire

כמעט כל יום	יותר ממחצ ית הימים	ספ ר ימים	כל ל לא	במהלך 14 הימים האחרונים, באיזו תדירות היית מוטרד/ת מהבעיות הבאות? הקף/י בעיגול את תשובתך.
3	2	1	0	1. הרגשתי עצבנית, חרד/ה או מתוח/ה מאד
3	2	1	0	2. לא הייתי מסוגלת להפסיק לדאוג או לשלוט בדאגה
3	2	1	0	3. הייתי מודאג/ת יותר מדי בנוגע לדברים שונים
3	2	1	0	4. התקשיתי להירגע
3	2	1	0	5. הייתי כל כך חסר/ת מנוחה, שהיה לי קשה לשבת מבלי לנוע
3	2	1	0	6. התעצבנתי או התרגזתי בקלות
3	2	1	0	7. פחדתי כאילו משהו טרא עלול לקרות
ציון שניתן בכל עמודה				

סכום/ את הציונים בשורה התחננה בטבלה

ציון כולל מ 0-ועד 4: ללא הפרעת חרדה

ציון כולל מ 5-9: מצביע על חרדה ברמה מתונה (mild)

ציון כולל מ 10-ועד 14: מצביע על חרדה ברמה בינונית (moderate)

ציון כולל מ 15-ועד 21: מצביע על חרדה ברמה חמורה (severe)

References: 1. Swinson RP; The GAD-7 scale was accurate for diagnosing generalized anxiety disorder. Evid Based Med. 2006 Dec;11(6):184. 2. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, et al; A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Arch Intern Med. 2006 May 22; 166(10): 1092-7. 3. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB, et al; Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection. Ann Intern Med. 2007 Mar 6;146(5):317-25.