

GAD-7

Hversu oft á síðastliðnum 2 vikum hefur þér liðið illa vegna eftirfarandi?	Aldrei	Nokkra daga	Oftar en helming daganna	Næstum daglega
1. Verið spennt/-ur á taugum, kvíðin/-n eða hengd/-ur upp á þráð	0 stig	1 stig	2 stig	3 stig
2. Ekki tekist að bæjja frá þér áhyggjum eða hafa stjórn á þeim	0 stig	1 stig	2 stig	3 stig
3. Haft of miklar áhyggjur af ýmsum hlutum	0 stig	1 stig	2 stig	3 stig
4. Átt erfitt með að slaka á	0 stig	1 stig	2 stig	3 stig
5. Verið svo eirðarlaus að þú áttir erfitt með að sitja kyrr	0 stig	1 stig	2 stig	3 stig
6. Orðið gröm/gramur eða pirruð/pirraður af minnsta tilefni	0 stig	1 stig	2 stig	3 stig
7. Verið hrædd/-ur eins og eitthvað hræðilegt gæti gerst	0 stig	1 stig	2 stig	3 stig

Skor á GAD-7 kvíðakvarðanum var ____ stig sem er merki um

Kvíðaeinkenni innan eðlilegra marka (0-4)

Væg kvíðaeinkenni (5-9)

Miðlungs kvíðaeinkenni (10-14)

Mikil kvíðaeinkenni (15-21)