

## Pielikumi

### 1.Pielikums „GAD-7 pašnovērtēšanas skala”

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

Viena atbilde rindā.

|                                                          | Nemaz | Dažas<br>dienas | Vairāk<br>kā 1<br>nedēļu | Gandrīz<br>katru<br>dienu |
|----------------------------------------------------------|-------|-----------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. Jūtāt nervozitāti,<br>raizes vai sasprindzinājumu     | 0     | 1               | 2                        | 3                         |
| 2. Nespējāt nomierināties vai kontrolēt<br>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<br>vietas | 0     | 1               | 2                        | 3                         |
| 6. Viegli kļūvāt aizkaitināms                            | 0     | 1               | 2                        | 3                         |
| 7. Jūtāt bailes, ka varētu notikt kaut kas<br>šausmīgs   | 0     | 1               | 2                        | 3                         |

Punktu skaits

5-9 viegla trauksme

10-14 mērena trauksme

15-21 Smaga, ģeneralizēta trauksme