

GAD-7

| כמעט כל יום | יותר ממחצית הימים | כמה ימים | כלל לא | במהלך 14 הימים האחרונים, באיזו תדירות היית מוטרד מהבעיות הבאות? (הקף בעיגול את תשובתך) |
|-------------|-------------------|----------|--------|---|
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1. הרגשתי עצבני, חרד או מתוח מאוד |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 2. לא הייתי מסוגל להפסיק לדאוג או לשלוט בדאגה |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 3. הייתי מודאג יותר מידי בנוגע לדברים שונים |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 4. התקשיתי להירגע |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 5. הייתי כל כך חסר מנוחה שהיה לי קשה לשבת מבלי לנוע |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 6. הייתי מתעצבן או מתרגז בקלות |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 7. פחדתי כאילו משהו נורא עלול לקרות |

(_____ + _____ + _____ = Total Score T_____ For office coding)