



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Trauksmes tests

Gandrīz

**Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs ir
apgrūtinājušas kādas no šīm problēmām?**

Nemaz Dažas
dienas Vairāk kā
pusi laika katru
dienu

1. Nervozitāte, trauksme, saspringums.	0	1	2	3
2. Sajūta, ka nav iespējams pārtraukt vai kontrolēt raizēšanos.	0	1	2	3
3. Pārlicka raizēšanās par dažādām lietām.	0	1	2	3
4. Grūtības atslābināties.	0	1	2	3
5. Nemiers ir tik liels, ka grūti nosēdēt mierā.	0	1	2	3
6. Īgnums un ātra aizkaitināmība.	0	1	2	3
7. Bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs.	0	1	2	3

Kopējais punktu skaits

Rezultāts: 0-4 punkti

Nav trauksmes simptomu

Šis pašnovērtēšanas tests Jums neuzrāda trauksmes simptomus. Trauksme var izpausties arī fizisku simptomu veidā. Ja esat norūpējies par savu veselību, ieteicams ieplānot vizīti pie ārsta.

Rezultāts: 5-9 punkti

Viegli izteikta trauksme

Jums ir viegli izteikti trauksmes simptomi. Viegla trauksme var būt subjektīvi nepatīkama un traucēt pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes. Parasti labs nakts miegs, pilnvērtīgs uzturs, regulāra fiziska slodze, patīkamas nodarbes un regulārs atpūtas laiks būtiski mazina vieglas trauksmes simptomus. Ilgstoša un grūti kontrolējama trauksme var būt priekšvēstnesis vai simptoms citiem psihiskiem traucējumiem. Vieglu trauksmi var izraisīt arī dažas fiziskas saslimšanas vai noteiktu medikamentu un vielu lietošana. Lai izvērtētu trauksmes iemeslu un palīdzības taktiku, ieteicams ieplānot vizīti pie ārsta.

Rezultāts: 10-14 punkti

Vidēji izteikta trauksme

Jums ir vidēji izteikti trauksmes simptomi. Ilgstoša trauksme, saspringums un raizēšanās nogurdina un traucē pilnvērtīgi strādāt, mācīties un atpūsties. Vidēji izteikta trauksme noteiktās situācijās, piemēram, komunicējot ar cilvēkiem, uzstājoties auditorijas priekšā, nonākot slēgtās telpās, var sākt ierobežot ikdienas aktivitātes. Nekontrolēta vai neārstēta trauksme var veicināt citu psihisku traucējumu, piemēram, depresijas rašanos. Trauksme var būt kādas jau esošas psihiskas vai fiziskas saslimšanas simptoms. Arī atsevišķu medikamentu vai vielu lietošana var izraisīt trauksmi. Lai izvērtētu trauksmes iemeslu un palīdzības taktiku, ieplānojiet vizīti pie ārsta!

Rezultāts: 15-21 punkti

Izteikta trauksme

Jums ir izteikti trauksmes simptomi. Vērsieties pēc palīdzības pie ārsta! Trauksme ir sekmīgi ārstējama! Nekontrolēta vai neārstēta trauksme var veicināt citu psihisku traucējumu, piemēram, depresijas rašanos. Lai veiktu depresijas pašnovērtēšanas testu dodieties šeit.

- Krīzes un konsultāciju centra „Skalbes” diennakts krīzes tālrunis: **116123**
- VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111**
- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests: **113**

GAD-7. Izstrādājuši Spitzer R.L., Williams J.B.W., Kroenke K. kopā ar kolēģiem Pfizer izglītības granta ietvaros. Nav nepieciešama atļauja pavairot, tulkot, publicēt vai izplatīt.