



# Generalizētās trauksmes traucējumi – 7 (GAD-7)

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs saskārāties ar kādu no zemāk minētajām problēmām? (Apvelciet atbilstošo atbildi katrā rindiņā)	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk par nedēļu	Gandrīz katru dienu
1. Jūtāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu	0	1	2	3
2. Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu	0	1	2	3
3. Pārmērīgi satraucāties par dažādām lietām	0	1	2	3
4. Grūtības atslābināties	0	1	2	3
5. Bijāt tik nemierīgs, ka nespējāt nosēdēt uz vietas	0	1	2	3
6. Viegli kļūvāt aizkaitināms/-a	0	1	2	3
7. Jūtāt bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs	0	1	2	3
<b>Kopvērtējums</b>				

## Trauksmes simptomu smaguma novērtējums:

- 0-4 Nav
- 5-9 Viegla trauksme
- 10-14 Vidēja trauksme
- 15-21 Smaga trauksme

Pašnovērtēšanas tests  
NEAIZVIETO speciālista  
konsultāciju. **Testa rezultāts  
NAV diagnoze.**



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