

Scala GAD-7 – Evaluarea Tulburării de Anxietate Generalizată

Cât de des ați fost deranjat(ă) de următoarele probleme în ultimele 2 săptămâni?

Bifați răspunsul care se potrivește cel mai bine pentru fiecare afirmație.

Nr. Întrebare	Niciodată (0)	Câteva zile (1)	Mai mult de jumătate din zile (2)	Aproape în fiecare zi (3)
1 V-ați simțit nervos(ă), anxios/anxioasă sau tensionat(ă)?	☐	☐	☐	☐
2 Nu v-ați putut opri sau controla grijile?	☐	☐	☐	☐
3 V-ați făcut griji prea mari pentru diferite lucruri?	☐	☐	☐	☐
4 Ați avut dificultăți în a vă relaxa?	☐	☐	☐	☐
5 Ați fost atât de neliniștit(ă) încât v-a fost greu să stați pe loc?	☐	☐	☐	☐
6 V-ați enervat ușor sau v-ați simțit iritabil(ă)?	☐	☐	☐	☐
7 Ați avut senzația că s-ar putea întâmpla ceva îngrozitor?	☐	☐	☐	☐

Scor total GAD-7: _____

(Se adună punctajele pentru cele 7 întrebări. Fiecare întrebare valorează între 0 și 3 puncte)

Interpretarea scorului:

Scor total Severitatea anxietății

0–4	Minimă
5–9	Ușoară
10–14	Moderată
15–21	Severă

Notă:

Un scor ≥ 10 sugerează prezența unei tulburări de anxietate generalizată.

Se recomandă evaluare suplimentară clinică pentru confirmare și eventual tratament.