



Brightlife

GAD-7 -kysely

GAD-7: Arviointimittari
yleistyneen ahdistuneisuushäiriön
seulontaan ja vaikeusasteen
arviointiin

GAD-7 -ahdistuneisuuskysely

Viimeisen 2 viikon aikana, kuinka usein sinua ovat vaivanneet seuraavat ongelmat?

	Ei lainkaan	Useana päivänä	Suurimpana osana päivistä	Lähes joka päivä
	0	1	2	3
1. Hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vaikeus rentoutua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Niin levoton olo, että on vaikea pysyä aloillaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Taipumus harmistua tai ärsyyntyä helposti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sarakkeiden summat: _____ + _____ + _____ + _____ =

Yhteensä:

Jos sinulla on ollut jokin ongelma, niin kuinka vaikeaa sinun on ollut huolehtia työstäsi, kotiasioistasi tai tulla toimeen muiden ihmisten kanssa näiden ongelmien vuoksi?

**Ei lainkaan
vaikeaa**

**Hieman
vaikeaa**

**Hyvin
vaikeaa**

**Erittäin
vaikeaa**

GAD-7 –ahdistuneisuuskyselyn pistetulkinta

Kaikkien pisteiden yhteenlaskettu kokonaispistemäärä vaihtelee välillä 0 – 21, mikä osoittaa:

0 – 4:

Minimaalinen ahdistuneisuus

5 – 9:

Lievä ahdistuneisuus

10 – 14:

Kohtalainen ahdistuneisuus

15 – 21:

Vaikea ahdistuneisuus

© Pfizer Inc. Suomentaneet Sipilä K ja Suvinen T, Itä-Suomen yliopisto, Oulun yliopisto ja Turun yliopisto. Lomakkeen käyttö on vapaata – ei tarvita erillistä lupaa kopiointiin, kääntämiseen, näyttämiseen tai jakeluun. Alkuperäinen mittari saatavilla osoitteessa: <http://www.phqscreeners.com/>