

1GAD-7 广泛性焦虑症自我检测表：

在过去的两周里，你生活中以下症状出现的频率有多少？把相应的数字总合加起来：

		完全没有	有几天	超过一半	几乎每天
1	感到不安、担心及烦躁	0	1	2	3
2	不能停止或无法控制担心	0	1	2	3
3	对很多不同的事情担忧	0	1	2	3
4	很紧张，很难放松下来	0	1	2	3
5	非常焦躁，以至无法静坐	0	1	2	3
6	变得容易烦恼或易被激怒	0	1	2	3
7	感到好像有什么可怕的事会发生	0	1	2	3
	总分：_____				

如果发现自己有如上症状，他们影响到你的家庭生活，工作，人际关系的程度

没有困难___，有一些困难___，很多困难___，非常困难___

焦虑症分类：

0-4 没有焦虑症

5-9 可能有轻微焦虑症

10-13 可能有中度焦虑症

14-18 可能有中重度焦虑症

19-21 可能有重度焦虑症

GAD-7 自测表可以用来初步评估广泛性焦虑症状。测试者可以根据自己最近 2 周内的行为和感觉，对 7 项描述的符合程度进行打分并计算总分。该自测表仅用于自测评估，不作为专业诊断工具使用，如自测分数在 10 分及以上，或感到焦虑对生活产生了严重影响，则建议咨询医生进行诊断和治疗

¹ 本表格由 <http://51confidence.com/> 网站整理制作。改变思维，消除焦虑！