

广泛性焦虑症量表(GAD-7)

问题	在过去两个星期，有多少时候您受到以下问题所困扰？	完全没有	几天	一半以上天数	几乎每天
1	感到紧张、不安或烦躁	0	1	2	3
2	无法停止或者控制忧虑	0	1	2	3
3	过分忧虑不同的事情	0	1	2	3
4	难以放松	0	1	2	3
5	心绪不宁以至坐立不安	0	1	2	3
6	容易心烦或易怒	0	1	2	3
7	感到害怕，就想要发生可怕的事情	0	1	2	3

评分

总分0-4分：没有或轻微焦虑

总分5-9分：轻微焦虑

总分10-14分：中度焦虑

总分15-21分：重度焦虑

此筛检并不能替代临床评估，无法提供实际诊断。如果感觉持续或恶化，请考虑联系医疗专业人士获取更多信息和完整评估。

GAD-7 由 Robert L. Spitzer、Janet B.W. Williams、Kurt Kroenke 博士及其同事开发，并获得了辉瑞公司的教育资助。复制、翻译、展示或分发无需许可

分数解读

类别	焦虑症严重程度	描述	分数
1	没有或轻微	您的结果显示您目前没有或只有轻微的焦虑症状。我们鼓励您继续监测自己的情绪，并确保饮食健康，减少饮酒，增加身体和社交活动的时间。	0-4
2	轻微	您的结果显示您目前是轻微的焦虑症状。我们鼓励您继续监测自己的情绪，并确保饮食健康，减少饮酒，增加身体和社交活动的时间。	5-9
3	中度	焦虑是可以治疗的。请考虑联系您的医生谈论您的症状，以解决可能存在的任何医学问题。您的医生还可能能够向心理咨询师提供转诊。	10-14
4	重度	很可能焦虑严重地干扰了您生活的多个方面，您应该立即寻求专业帮助。与您的医生讨论您的症状和治疗选择。如果您有自残的想法，请立即寻求专业帮助。请记住，您是可以获得帮助的。	15-21

此筛检并不能替代临床评估，无法提供实际诊断。如果感觉持续或恶化，请考虑联系医疗专业人士获取更多信息和完整评估。

GAD-7 由 Robert L. Spitzer、Janet B.W. Williams、Kurt Kroenke 博士及其同事开发，并获得了辉瑞公司的教育资助。复制、翻译、展示或分发无需许可