

廣泛性焦慮症量表 (GAD-7)

問題	在過去兩個星期，有多少時候您受到以下問題所困擾？	完全沒有	幾天	一半以上天數	幾乎每天
1	感到緊張、不安或煩躁	0	1	2	3
2	無法停止或者控制憂慮	0	1	2	3
3	過分憂慮不同的事情	0	1	2	3
4	難以放鬆	0	1	2	3
5	心緒不寧以至坐立不安	0	1	2	3
6	容易心煩或易怒	0	1	2	3
7	感到害怕，就想要發生可怕的事情	0	1	2	3

總分

總分 0-4分：沒有或輕微焦慮

總分 5-9分：輕微焦慮

總分 10-14分：中度焦慮

總分 15-21分：重度焦慮

此篩檢並不能替代臨床評估，無法提供實際診斷。如果感覺持續或惡化，請考慮聯繫醫療專業人員獲取更多信息和完整評估。

GAD-7 由 Robert L. Spitzer、Janet B.W. Williams、Kurt Kroenke 博士及其同事開發，並獲得了輝瑞公司的教育資助。複製、翻譯、展示或分發無需許可

分數解讀

類別	焦慮症嚴重程度	解釋	分數
1	沒有或輕微	您的結果顯示您目前沒有或只有輕微的焦慮症狀。我們鼓勵您繼續監測自己的情緒，並確保飲食健康，減少飲酒，增加身體和社交活動的時間。	0-4
2	輕微	您的結果顯示您目前是輕微的焦慮症狀。我們鼓勵您繼續監測自己的情緒，並確保飲食健康，減少飲酒，增加身體和社交活動的時間。	5-9
3	中度	焦慮是可以治療的。請考慮聯繫您的醫生談論您的症狀，以解決可能存在的任何醫學問題。您的醫生還可能能夠向心理諮詢師提供轉診。	10-14
4	重度	很可能焦慮嚴重地干擾了您生活的多個方面，您應該立即尋求專業幫助。與您的醫生討論您的症狀和治療選擇。如果您有自殘的想法，請立即尋求專業幫助。請記住，您可以獲得幫助的。	15-21

此問卷並不能替代臨床評估，無法提供實際診斷。如果感覺持續或惡化，請考慮聯繫醫療專業人員獲取更多信息和完整評估。

GAD-7 由 Robert L. Spitzer、Janet B.W. Williams、Kurt Kroenke 博士及其同事開發，並獲得了輝瑞公司的教育資助。複製、翻譯、展示或分發無需許可