

שאלון לאבחון חרדה כללית

כמעט בכל יום	יותר ממחצית הימים	כמה ימים	כלל לא	
3	2	1	0	1. הרגשתי עצבני, חרד או מתוח מאוד
3	2	1	0	2. לא הייתי מסוגל להפסיק לדאוג או לשלוט בדאגה
3	2	1	0	3. הייתי מודאג יותר מדי בנוגע לדברים שונים
3	2	1	0	4. התקשיתי להירגע
3	2	1	0	5. הייתי כל כך חסר מנוחה שהיה לי קשה לשבת מבלי לנוע
3	2	1	0	6. הייתי מתעצבן או מתרגז בקלות
3	2	1	0	7. פחדתי כאילו משהו נורא עלול לקרות

חישוב התוצאה:

סכמו את סך הנקודות שנתתם ל-7 השאלות. הציון חייב לצאת בין 0 ל-21 (0 אם רשמתם 0 בכל השאלות ו-21 אם רשמתם 3 בכל העמודות).

אם קיבלתם ציון 10 ומעלה – יש אינדיקציה להפרעת חרדה מוכללת, בתנאי שמדובר במצב שנמשך זמן רב.

חישוב עדין יותר מחלק את עוצמת החרדה לארבע דרגות:

0-4: ללא חרדה משמעותית

5-9: חרדה קלה

10-14: חרדה משמעותית

15 ומעלה: חרדה קשה