

**Приложение 16. Краткая шкала для оценки уровня общей тревожности GAD-7 (англ. Generalized Anxiety Disorder)**  
<https://doi.org/10.21638/11701/9785288062360.App16>

*Инструкция:* Прочитайте внимательно нижеприведенные утверждения, касающиеся различных состояний и переживаний. Отметьте в соответствующей графе справа, как часто за последнюю неделю вы испытывали эти состояния, используя следующую шкалу:

- 1 — Ни разу или менее одного дня
- 2 — Несколько дней
- 3 — Более половины этого периода
- 4 — Почти каждый день

Состояния/Переживания	1	2	3	4
У меня было состояние нервозности, напряженности или тревожности				
Я ощущал(а) невозможность прекратить или справиться с беспокойством				
Я испытывал(а) чрезмерное беспокойство по разным поводам				
Мне было трудно расслабиться				
У меня было настолько сильное возбуждение, что было трудно усидеть на месте				
Я чувствовал(а) повышенную раздражительность				
Я боялся(ась), что может произойти что-то ужасное				

**Рекомендуемые источники:**

1. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7 / R.L., Spitzer, K.Kroenke, J.B.Williams, B.Lowe // Arch Intern Med. 2006. Vol. 166. P.1092–1097.