

**GENERALISED ANXIETY DISORDER SCALE (GADS)**

1. Hur plågende/handikappande har din oro varit den senaste veckan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Inte alls				Måttligt				Extremt - aldrig varit värre

2. Hur mycket har du ansträngt dig under den senaste veckan för att försöka kontrollera din oro?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Inte alls				Måttlig ansträngning				Maximal ansträngning - Jag kan inte försöka mer

3. Hur ofta har du under den senaste veckan gjort följande för att hantera din oro?

Placera en siffra från skalan nedan bredvid respektive påstående.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Inget alls				Hälften av tiden				Hela tiden

- |  |     |                                    |     |   |     |
|--|-----|------------------------------------|-----|---|-----|
| a) Försökt att distrahera mig själv    | ___ | d) Frågat efter lugnandebesked     | ___ | g) Letat efter bevis  | ___ |
| b) Försökt att kontrollera mina tankar | ___ | e) Pratat till mig själv           | ___ | h) Varit försiktig  | ___ |
| c) Försökt att använda förnuft         | ___ | d) Försökt att inte tänka på saker | ___ | i) Planerat hur jag skall klara situationen om orostänkarna var sanna | ___ |

4. Hur ofta under den senaste veckan har du undvikit följande för att förhindra oro?

Placera en siffra från skalan nedan bredvid respektive påstående.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Inte alls				Hälften av tiden				Hela tiden

- |                        |     |                      |     |                          |     |
|------------------------|-----|----------------------|-----|--------------------------|-----|
| a) Nyheter             | ___ | c) Ovisshet          | ___ | g) Tankar om olyckor/död | ___ |
| b) Sociala situationer | ___ | d) Tankar om sjukdom | ___ | i) Andra (specificera)   | ___ |
|                        |     |                      |     | _____                    | ___ |
|                        |     |                      |     | _____                    | ___ |

5. Nedan är ett antal tankar som folk har om sin oro. Ange hur mycket du tror på varje genom att skriva en siffra från skalan nedan bredvid respektive tanke.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Tror inte på tanken alls.										Fullständigt övertygad om att tanken är sann.

- |  |       |   |       |
|--|-------|---|-------|
| Min oro skulle kunna göra mig galen.                             | _____ | Oroande hjälper mig att hantera situationer.      | _____ |
| Mitt oroande kan skada mig.                                      | _____ | Om jag oroar mig är jag förberedd.                | _____ |
| Mitt oroande stressar min kropp.                                 | _____ | Mitt oroande håller mig utom fara.                | _____ |
| Om jag inte kontrollerar min oro kommer den att kontrollera mig. | _____ | Mitt oroande hjälper mig att få saker gjorda.     | _____ |
| Mitt oroande är okontrollerbart.                                 | _____ | Något dåligt skulle hända om jag inte oroade mig. | _____ |
| Om jag oroar mig för mycket kan jag tappa kontrollen.            | _____ | Mitt oroande hjälper mig att lösa problem.        | _____ |