

GAD-Q-IV (Newman et al., 2002)

1. Upplever du en överdriven oro? Ja _____ Nej _____
2. Är din oro överdriven i förhållande till intensitet, frekvens och det obehag den vållar?
Ja _____ Nej _____
3. Tycker du att det är svårt att kontrollera din oro (eller sluta att oroa dig) när den väl har satt igång?
Ja _____ Nej _____
4. Oroar du dig överdrivet mycket och på ett okontrollerbart sätt över småsaker som att komma för sent till ett möte, mindre reparationer, läxor etc. ?
Ja _____ Nej _____
5. Var vänlig och skriv ner de mest vanligt förekommande ämnena kring vilka du oroar dig överdrivet mycket och på ett okontrollerbart sätt.
a) _____ b) _____
c) _____ d) _____
e) _____ f) _____
6. Under de senaste sex månaderna; har du besvärats fler dagar av en överdriven och okontrollerbar oro än inte.
Ja _____ Nej _____

OM JA, FORTSÄTT. OM NEJ, IGNORERA ÅTERSTÅENDE FRÅGOR.

7. Under de senaste sex månaderna, har du ofta besvärats av några av följande symptom. Gör en markering framför varje symptom som du har haft besvär av flertalet dagar.

_____ Rastlöshet/uppskruvad/på helspänn	_____ Irritabilitet
_____ Svårighet att somna/sova/orolig sömn	_____ Lätt uttröttbar
_____ Koncentrationssvårigheter/bli "tom"	_____ Spända muskler

8. I hur stor utsträckning påverkar oron eller dina fysiska symptom ditt liv, arbete, sociala aktiviteter, familj etc. ? Ringa in en siffra:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
/	/	/	/	/	/	/	/	/
Inte alls	Lite grann		Måttligt	Starkt	Mycket			Starkt

9. Hur mycket besvärar du av oro och fysiska symptom (hur mycket handikappar detta dig)? Ringa in en siffra:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
/	/	/	/	/	/	/	/	/
Inte alls	Lite grann		Måttligt	Starkt	Mycket			Starkt

Översättning Elisabeth Breitholtz