

GAD-7

ਬੀਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਗਾਂਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਹੈ? (ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ "✓" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)	ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	ਅੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ	ਲੱਗਭਗ ਹਰੇਕ ਦਿਨ
1. ਘਬਰਾਹਟ, ਬੇਚੈਨੀ, ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
2. ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ	0	1	2	3
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
4. ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ	0	1	2	3
5. ਐਨਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਟਿਕ ਕੇ ਬਹਿਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਣਾ	0	1	2	3
6. ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿੱਝਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਜਾਣਾ	0	1	2	3
7. ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਡਰਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ	0	1	2	3

(For office coding: Total Score T_____ = _____ + _____ + _____)

ਡਾ: ਰੌਬਰਟ ਸਪਿਟਜ਼ਰ (Dr. Robert Spitzer), ਡਾ: ਜੇਨਟ ਬੀ. ਡਬਲਯੂ. ਵੀਲੀਅਮਸ (Dr. Janet B. W. Williams), ਡਾ: ਕਰਟ ਕਰੋਨਕੇ (Dr. Kurt Kroenke) ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ, ਪੀ ਫਾਈਜ਼ਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੁਹਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੰਡਣ ਲਈ ਅਨੁਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।