

Як часто за останні два тижні вас турбували такі проблеми?

1. Ви нервували, тривожилися або відчували сильний стрес

Жодного разу	☐ 0
Декілька днів	☐ 1
Більше половини днів	☐ 2
Майже щодня	☐ 3

2. Ви були неспроможні заспокоїтися чи контролювати хвилювання

Жодного разу	☐ 0
Декілька днів	☐ 1
Більше половини днів	☐ 2
Майже щодня	☐ 3

3. Ви дуже хвилювалися з різних причин

Жодного разу	☐ 0
Декілька днів	☐ 1
Більше половини днів	☐ 2
Майже щодня	☐ 3

4. Вам було важко розслабитись

Жодного разу	☐ 0
Декілька днів	☐ 1
Більше половини днів	☐ 2
Майже щодня	☐ 3

5. Ви були настільки метушливі, що вам було важко всидіти на місці

Жодного разу	☐ 0
Декілька днів	☐ 1
Більше половини днів	☐ 2
Майже щодня	☐ 3

6. Ви легко злилися або дратувалися

Жодного разу	☐ 0
Декілька днів	☐ 1
Більше половини днів	☐ 2
Майже щодня	☐ 3

7. Ви відчували страх, ніби має статися щось жахливе

Жодного разу	☐ 0
Декілька днів	☐ 1
Більше половини днів	☐ 2
Майже щодня	☐ 3

Інтерпретація результатів

Сума балів	Рівень тривожності
0–4	Мінімальний
5–9	Помірний
10–14	Середній
15–21	Високий