

„GAD-7 pašnovērtēšanas skala”

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs saskārāties ar kādu no problēmām, kuras nosaukšu?

Viena atbilde rindā.

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk kā 1 nedēļu	Gandrīz katru dienu
1. Jūtāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu	0	1	2	3
2. Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu	0	1	2	3
3. Pārmērīgi satraucāties par dažādām lietām	0	1	2	3
4. Bija grūtības atslābināties	0	1	2	3
5. Bijāt tik nemierīgs, ka nespējāt nosēdēt uz vietas	0	1	2	3
6. Viegli kļūvāt aizkaitināms	0	1	2	3
7. Jūtāt bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs	0	1	2	3

Punktu skaits

5-9 viegla trauksme

10-14 mērena trauksme

15-21 Smaga, ģeneralizēta trauksme

„ Pacienta veselības aptauja – depresijas tests (PHQ-9)”

Pacienta vārds: _____ Datums: _____

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs esat izjutis:	Nemaz (0)	Dažas dienas (1)	Vairāk nekā pusi laika (2)	Gandrīz visu laiku (3)
1. Pazeminātu interesi vai prieku par to, ko darāt ikdienā				
2. Nospiestību, nomāktību, bezcerību				
3. Grūtības iemigt, gulēt naktī bez pamošanās vai pārlietu lielu miegainību				
4. Pastiprinātu nogurumu vai enerģijas trūkumu				
5. Sliktu vai pārlietu lielu apetīti				
6. Pazeminātu pašapziņu, sajūtu, ka esat neveiksmnieks(-ce), ka esat pievīlis(-usi) sevī vai savu ģimeni				
7. Grūtības koncentrēties, piemēram, lasot avīzi vai skatoties televīziju				
8. Gausumu kustībās un runā, ko pamanījuši arī apkārtējie. Vai arī pārlietu nemieru, kustīgumu				
9. Domas, ka būtu labāk, ja būtu miris(-usi), vai domas par nodarīšanu sev pāri jebkādā veidā				
10. Ja esat atzīmējis kādu no problēmām šajā tabulā, cik apgrūtināša tā ir bijusi, strādājot, rūpējoties par mājas pienākumiem, komunicējot ar citiem cilvēkiem? Nav bijis apgrūtināši (1) Nedaudz apgrūtināši (2) Samērā apgrūtināši (3) Ļoti apgrūtināši (4)				

Skalas vērtības:

1– 4 punkti – subklīniska depresija;

5–9 punkti – viegla depresija;

10–14 punkti – vidēji izteikta depresija;

15–19 punkti – vidēji smaga depresija; 11.04.19

20–27 punkti – smagi izteikta depresija.