

Опитувальник для моніторингу психічного стану

13 відповідей

[Опублікувати дані аналітики](#)

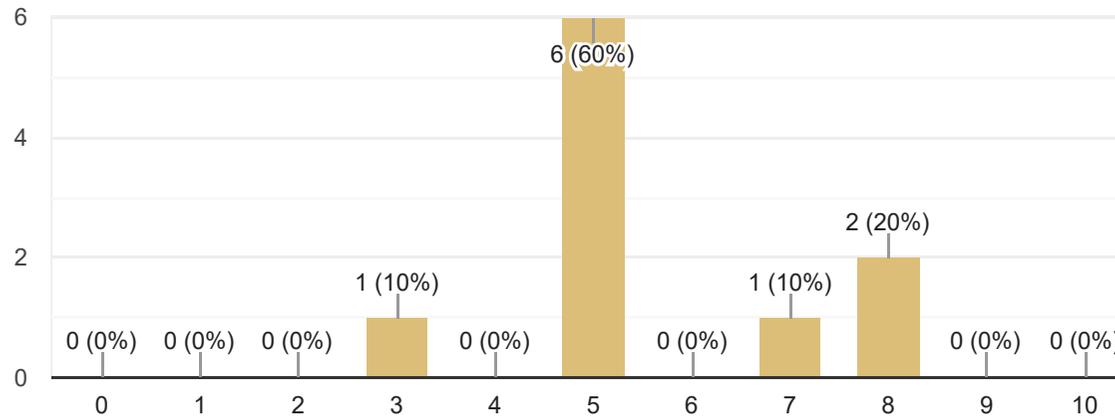
Загальна оцінка настрою





Оцініть свій звичайний настрій за два поточних тижні по шкалі від: **0 (дуже поганий) до 10 (дуже гарний)**

10 відповідей



Опитувальник для самодіагностики психічного стану (GAD-7)

Позначте відповіді, що найкраще відповідають Вашій ситуації. Підсумуйте бали самостійно та оцініть свій стан за шкалою, яка подана в кінці опитувальника.

Шкала відповідей

- «Ніколи» – 0 балів,
- «Кілька днів» – 1 бал,
- «Понад половину часу» – 2 бали,
- «Майже щодня» – 3 бали.





Протягом цих двох тижнів, як часто Ви відчували наступні симптоми:

1. Почувалися знервовано, тривожно або на межі

Шкала відповідей

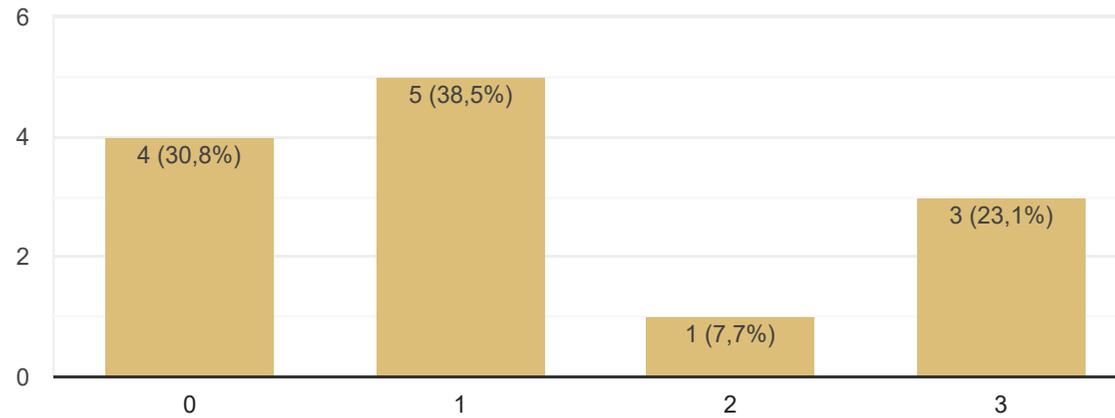
«Ніколи» – 0 балів,

«Кілька днів» – 1 бал,

«Понад половину часу» – 2 бали,

«Майже щодня» – 3 бали.

13 відповідей





Протягом цих двох тижнів, як часто Ви відчували наступні симптоми:

2. Не могли позбавитись або контролювати хвилювання

Шкала відповідей

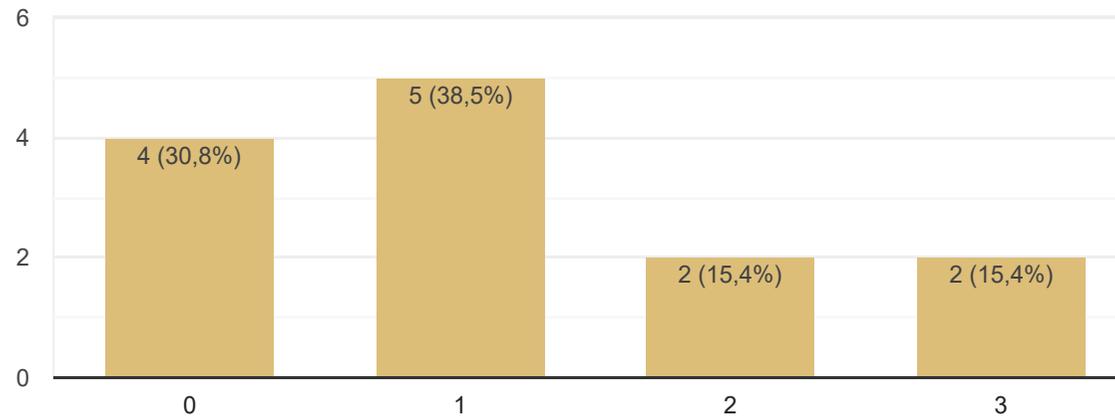
«Ніколи» – 0 балів,

«Кілька днів» – 1 бал,

«Понад половину часу» – 2 бали,

«Майже щодня» – 3 бали

13 відповідей





Протягом цих двох тижнів, як часто Ви відчували наступні симптоми:

3. Хвилювалися надто сильно про різні речі

Шкала відповідей

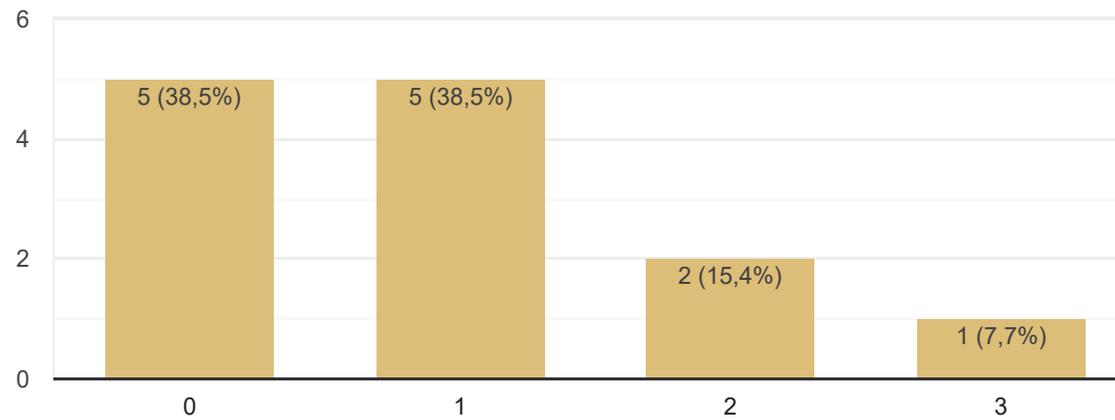
«Ніколи» – 0 балів,

«Кілька днів» – 1 бал,

«Понад половину часу» – 2 бали,

«Майже щодня» – 3 бали

13 відповідей





Протягом цих двох тижнів, як часто Ви відчували наступні симптоми:

4. Вам було складно розслабитись

Шкала відповідей

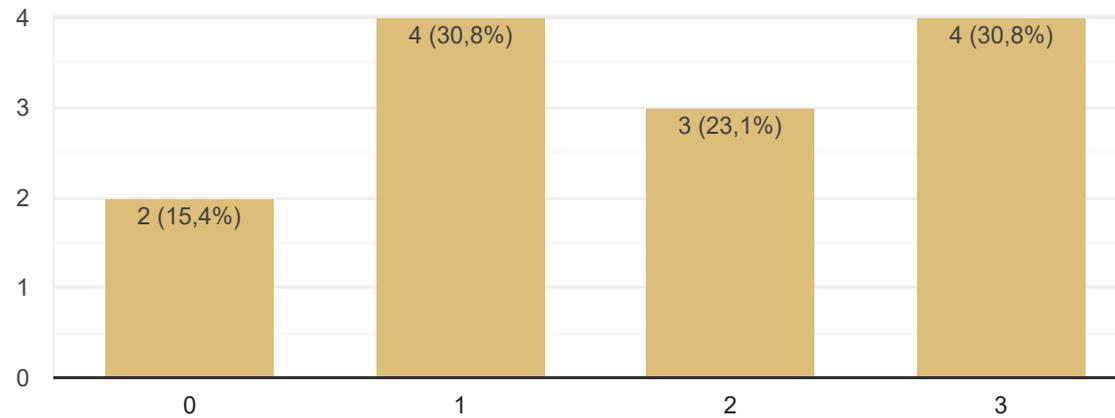
«Ніколи» – 0 балів,

«Кілька днів» – 1 бал,

«Понад половину часу» – 2 бали,

«Майже щодня» – 3 бали

13 відповідей





Протягом цих двох тижнів, як часто Ви відчували наступні симптоми:

5. Були неспокійні настільки, що не могли всидіти на місці

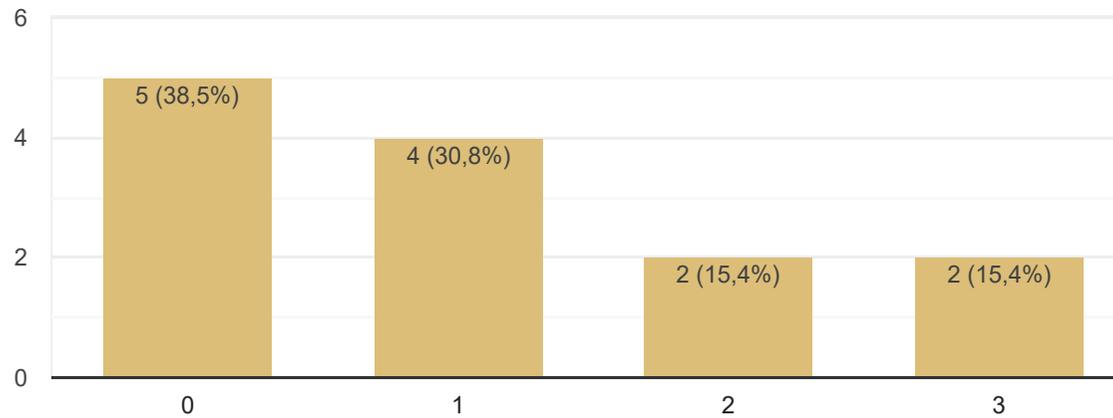
«Ніколи» – 0 балів,

«Кілька днів» – 1 бал,

«Понад половину часу» – 2 бали,

«Майже щодня» – 3 бали

13 відповідей





Протягом цих двох тижнів, як часто Ви відчували наступні симптоми:

6. Легко дратувалися чи нервувалися

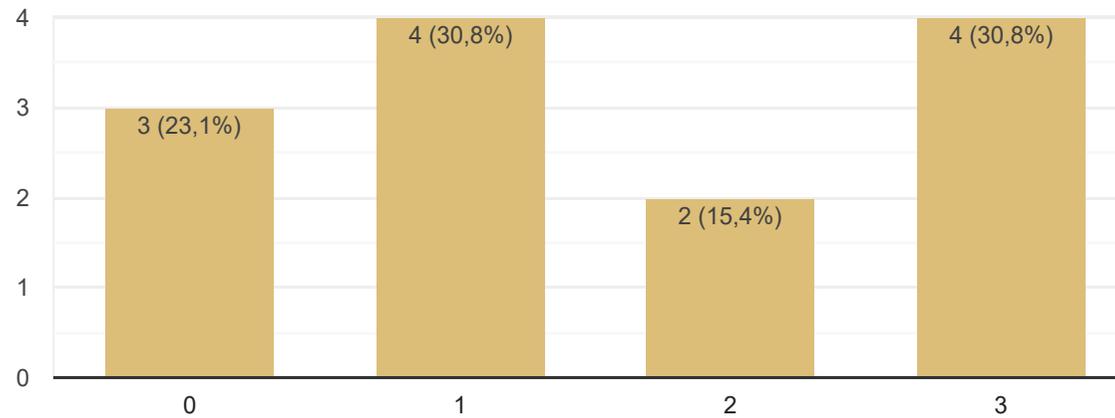
«Ніколи» – 0 балів,

«Кілька днів» – 1 бал,

«Понад половину часу» – 2 бали,

«Майже щодня» – 3 бали

13 відповідей





Протягом цих двох тижнів, як часто Ви відчували наступні симптоми:

7. Відчували страх, що може статися щось жахливе

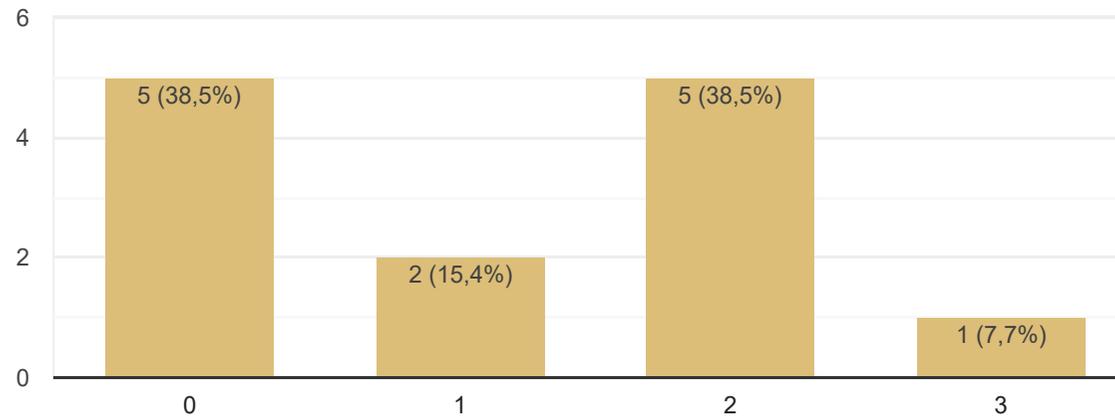
«Ніколи» – 0 балів,

«Кілька днів» – 1 бал,

«Понад половину часу» – 2 бали,

«Майже щодня» – 3 бали

13 відповідей



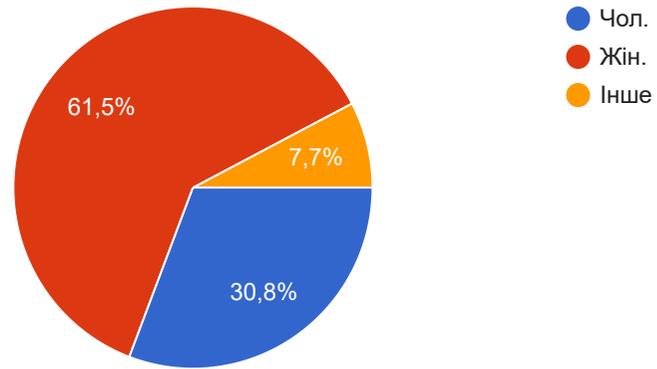
Інформація про Вас (подається в узагальненому вигляді)



Ваша стать

 Копіювати

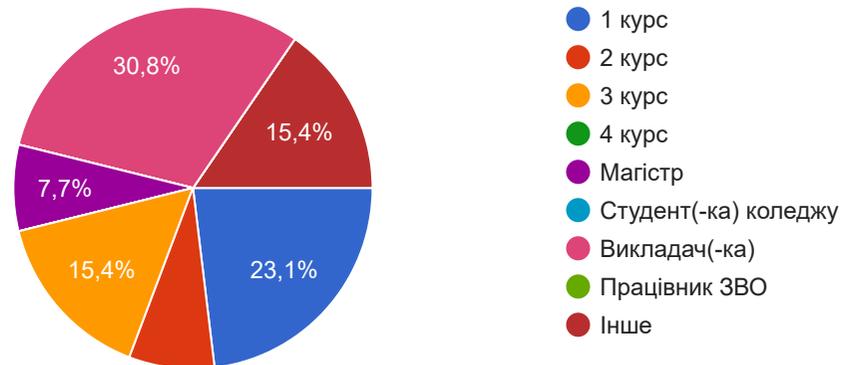
13 відповідей



Ви навчаєтесь чи працюєте

 Копіювати

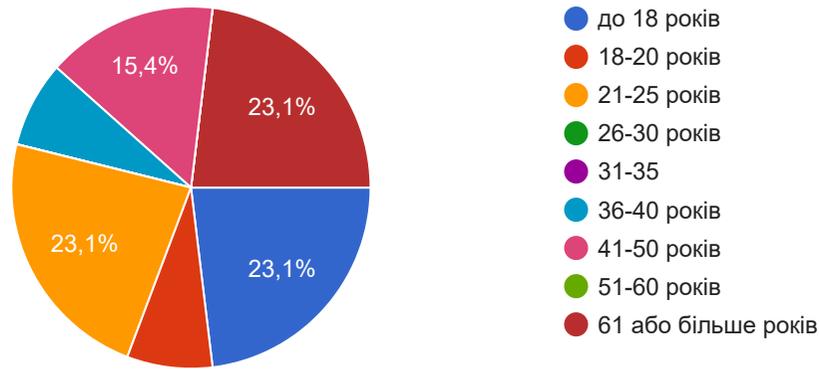
13 відповідей



Ваш вік

 Копіювати

13 відповідей





Підсумуйте відповіді на 7 питань "Опитувальника самодіагностики GAD-7" (розділ 3) та впишіть ваш результат. Ви можете отримати суму балів у діапазоні від 0 до 21, де

0-5 – без симптомів

6-10 – легкі симптоми (норма)

11-15 – помірні симптоми

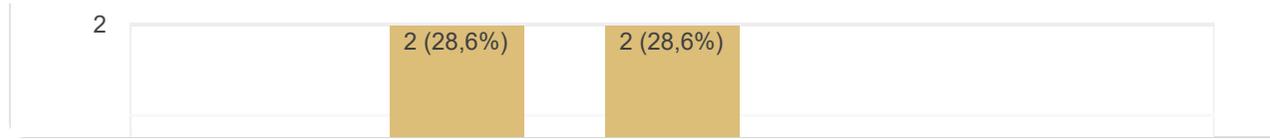
Більше 15 – клінічно значимі симптоми

Якщо результати вказують на те, що ви відчуваєте симптоми погіршення психічного здоров'я, чи вони заважають вам вести звичний спосіб життя, не бійтеся звернутися по допомогу. Це може бути близька людина або фахівець. Фахівець може надати більш вичерпну думку та допоможе знайти способи, як відчувати себе ліпше.

Впишіть:

7 відповідей





Компанія Google не створювала цей вміст і не підтримує його. - [Власник контактної форми](#) - [Умови використання](#) - [Політика конфіденційності](#)

Ця форма здається підозрілою? [Звіт](#)

Google Форми



