百度文库

搜索



   广泛性焦虑量表(GAD-7)

# 广泛性焦虑量表(GAD-7)

# 

## 一、 量表介绍

### 1 、测评方式： 自评

### 2 、量表功能： 广 泛性焦虑量表GAD-7是广泛用于临床的量表，用于评估焦虑情绪，定期（1次/1-2周）自评可以观察焦虑情绪变化趋势和治疗效果。

### 3 、 适用人群 : 各种人群。

### 4 、 测评时长 : 1-3 分钟

## 二、具体测试

量表介绍 ：

测评指导： 根据过去的两周的状况，请您回答是否存在下列描述的状况及频率，请看清楚问题后选择符合您的选项。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题目 |  |  |  |  |
| 1. 感觉紧张，焦虑或急切 | 完全不会 | 好几天 | 超过一周 | 几乎每天 |
| 2. 不能够停止或控制担忧 | 完全不会 | 好几天 | 超过一周 | 几乎每天 |
| 3. 对各种各样的事情担忧过多 | 完全不会 | 好几天 | 超过一周 | 几乎每天 |
| 4. 很难放松下来 | 完全不会 | 好几天 | 超过一周 | 几乎每天 |
| 5. 由于不安而无法静坐 | 完全不会 | 好几天 | 超过一周 | 几乎每天 |
| 6. 变得容易烦恼或急躁 | 完全不会 | 好几天 | 超过一周 | 几乎每天 |
| 7. 感到似乎将有可怕的事情发生而害怕 | 完全不会 | 好几天 | 超过一周 | 几乎每天 |
|  |  |  |  |  |

## 三、使用指南

### 1 、 计分方法： 广泛性焦虑量表GAD-7共有7个条目。每个条目分4级， 分别为3=几乎每天;2=超过一周;1=好几天;0=完全不会， 总分就是将7个条目的分值相加，总分值范围0-21分。

### 2、 焦虑程度分析表

|  |  |
| --- | --- |
| 总分 | 分析 |
| 0-4分 | 正常水平 |
| 5-9分 | 轻度焦虑 |
| 10-13分 | 中度焦虑 |
| 14-18分 | 中重度焦虑 |
| 19-21分 | 重度焦虑 |
|  |  |

## 四、个性化建议

通用： 焦虑是指一种内心紧张不安，预感到将要发生某种不利情况，而难以应付的不愉快情绪，他是一种苦恼和受挫的个人感觉和体验。焦虑令人感到很不适，但它其实是一种进化过程中留下的心理机制。当人们觉得自己身处危险或巨大压力的情境中，焦虑可以帮助人让自己的身体准备好“战斗”或“逃跑”，也即“战或逃反应”。

尽管焦虑可以帮助人们生存下来，但在非必要情况下启动战或逃反应或许会带来一些问题，焦虑是种本能，可以帮助人们有效应对危险，但当危险已经过去很久或者没有处于危险情境中时，仍然存在焦虑就可以带来负性效果。

焦虑的影响可以分为正性影响和负性影响。正性影响：适度的焦虑会让人们的表现更出色，焦虑会促进和加强躯体和智力等各方面的表现，将有利于个体才能的发挥。负性影响：焦虑对每天个人的影响都不同，在认知、情绪、行为等方面都有可能有所影响。有的人会出现心跳加速、手心出汗、呼吸困难、肌肉紧张、头晕眼花，不安、紧张、害怕、易怒等反应。

怎样可以有效缓解焦虑呢？

第一，关注有意义的事情。关注有意义且目标导向的活动也能帮助缓解焦虑。如果此刻你并非出于焦虑状态，那会做些什么呢？比如原本打算去看场电影，那就继续去电影院；如果原本打算去会见朋友，那就继续去赴约。最糟糕的做法就是被动地无所事事。不停地感受焦虑情绪。不要把注意力全部集中在焦虑本身，这对好转没有帮助。把原本计划完成的事情继续实施，这能帮助你明白即使焦虑也仍然能好好生活。

第二，转化思维看问题。处于焦虑的时候，大脑会迸发出很多想法，有些还会是不切实际的想法。而这些想法会强调或者加深已有的焦虑状态。比如，当你准备去进行一场比赛，你 的脑海中可能会有这样的想法，“天呀，我做不到！”“我真是个失败的人！”然而，你要提醒自己，这并不是灾难。事实上，没有人会因一次比赛而被定义为失败的人。你可能会感到焦虑，甚至会犯错。但是，即使不成功，也不会那么糟糕。不要随意给问题贴标签，很多问题都可以转换成优势，你要做的就是用积极心态去面对。

第三，自我增值减轻焦虑。有些焦虑是源于不自信或能力的不足，导致无法面对挑战和压力。面对转折，焦虑在所难免。与其怀疑人生，不如多读书多努力，不断提升自我，在不足之处实现增值。当你能力变强大时，自然有信心应对压力和困境，焦虑会随之消失。

第四，接受焦虑状态的存在。焦虑只是一种情绪。情绪本身没有好坏，但人们对情绪的认知会影响情绪带来的结果。提醒自己焦虑只是一种情绪反应，这就是接纳的开始。消除或对抗焦虑感只会使得自己状态变得更糟，它只会延续“焦虑是无法容忍的”的想法。

接纳焦虑并不意味着你就喜欢焦虑或者把自己陷入痛苦之中，它只是说当你接纳了事实，你会从中获益。即使焦虑的感觉依旧不那么理想，它也不是让人无法容忍的。

第五， 人们感到焦虑时，通常是对未来可能发生的小概率事件忧虑不断。所以先对自己说“暂停”，然后户型并体会此时正在发生的事，将有助于缓解焦虑，及时糟糕的事情真的发 生了，聚焦于当下也能有效帮助你提升能力应对危机。盲目追求稳定，就会失去抵御风险和变化的能力。只有不惧怕变化，才有能力拥抱变化。



版权说明：本文档由用户提供并上传，收益归属内容提供方，若内容存在侵权，请进行举报或认领

相关推荐

* 广泛性焦虑量表(GAD-7)
* 广泛性焦虑自评量表(GAD-7)
* (完整版)广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)
* 广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)
* 广泛性焦虑量表GAD-7

猜你想看

* GAD-7和PHQ-9自评心理测评表评估心内科门诊患者焦虑、抑郁状态\_百度文 ...
* 广泛性焦虑量表GAD-7
* 抑郁常用评定量表评价[参照模板]
* PHQ-9及GAD-7量表对慢性病患者的调查分析
* GAD-7量表

相关好店

点津知识

「教育」

zlwdzh

「教育」

胡老师优质知识屋

「教育」

学霸小帮手

「教育」

水流云在198

「教育」

工具

收藏

领福利

下载文档

分享

领福利

举报

取消

分享

复制链接

QQ好友

新浪微博

QQ空间

可通过复制链接分享到微信等

收藏成功，可至个人中心查看

立即查看