GAD-7焦虑测评量表得分解释：

1.得分在0～4分之间，提示您情绪状态良好，没有焦虑情绪！

2.得分在5～9分之间，提示您可能存在轻微焦虑情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，通过分析引起焦虑的原因，进行有针对性的干预。平日您可以做一些放松训练来缓解焦虑情绪。

* 情绪管理的常用方法
* 焦虑情绪调整方法

3.得分在10～13分之间，提示您可能存在中度焦虑情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。

首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

* 情绪管理的常用方法
* 焦虑情绪调整方法

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，临床心理医师通过言语或非言语沟通，建立起良好的医患关系，应用有关心理学和医学的专业知识，引导和帮助患者改变行为习惯、认知应对方式等。音乐治疗，舞动治疗，陶艺治疗，美术治疗，阅读治疗等等都可以有效缓解焦虑情绪。

4.得分在14～18分之间，提示您可能存在中重度焦虑情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在一定的焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行有针对性的区分。

* 情绪管理的常用方法
* 焦虑情绪调整方法

5.得分在19～21分之间，提示您可能存在有重度焦虑情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行有针对性的区分。

* 情绪管理的常用方法
* 焦虑情绪调整方法