

Заполните опросник GAD-7 (опросник для выявления патологической тревоги)

Прочитайте, пожалуйста, каждый из вопросов и выберите наиболее подходящий к нему ответ

Варианты ответов:

«Ни разу» - 0 баллов

«Несколько дней» - 1 балл

«Более половины времени» - 2 балла

«Почти каждый день» - 3 балла

НАСКОЛЬКО ЧАСТО ЗА ПОСЛЕДНИЕ 2 НЕДЕЛИ ВАС БЕСПОКОИЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ?

Вы испытывали чувство беспокойства, тревоги, взвинченности или было такое чувство, что вы дошли до крайности	
Вы не могли перестать волноваться или у вас не получалось контролировать свои чувства	
Вы слишком беспокоились или волновались о разных вещах	
Вы не могли расслабиться	
Из-за сильной тревоги вы не могли усидеть на месте	
Вы становились раздражённым(ой) или несдержанным(ой)	
Испытывали чувство страха от того, что вам казалось, что может случиться что-то плохое или ужасное	
Если у вас были какие-нибудь из вышеперечисленных проблем, то оцените, насколько сложно вам было работать, заниматься домашними делами или общаться из-за этих проблем: «совсем не сложно», «достаточно сложно», «очень сложно», «чрезвычайно сложно»	

Посчитайте общий балл.....

Заполните опросник PHQ-15 (опросник для выявления соматических симптомов)

Прочитайте, пожалуйста, каждый из вопросов и выберите наиболее подходящий к нему ответ.

Варианты ответов:

«Не беспокоило» - 0 баллов

«Немного беспокоило» - 1 балл

«Сильно беспокоило» - 2 балла

НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ВАС БЕСПОКОИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ ПРОБЛЕМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОСЛЕДНИХ 4 НЕДЕЛЬ?

Боль в желудке	
Боль в спине	
Боль в руках, ногах или суставах (в коленном, бедренном и т.д.)	
Только для женщин – менструальная боль или другие проблемы с вашим менструальным циклом	
Головная боль	
Боль в груди	
Головокружение	
Потеря сознания	
Усиленное или учащённое сердцебиение	
Одышка	
Боль или проблемы во время полового акта	
Запор, склонность к поносу или диарея	
Тошнота, газы или расстройство желудка	
Ощущение усталости или слабости	
Нарушение сна	

Посчитайте общий балл.....