

Generaliseret Angst Lidelse Skala (GADS-R)

1. Hvor pinefulde/forstyrrende har dine bekymringer været i den forløbne uge? (Sæt en cirkel om et tal nedenfor.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Slet ikke				Moderate				Ekstremt- det værste de nogensinde har været

2. Hvor meget af tiden har du i den forløbne uge bekymret dig om situationer? (Sæt en cirkel om et tal nedenfor.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Intet af tiden				Halvdelen af tiden				Hele tiden

3. Hvor ofte har du i den forløbende uge gjort hvert af følgende for at håndtere dine bekymringer? (Placer et nummer fra skalaen nedenfor ud for hvert emne.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Intet af tiden				Halvdelen af tiden				Hele tiden	
Prøvet at aflede mig selv				_____	Prøvet ikke at tænke på ting				_____
Prøvet at kontrollere mine tanker				_____	Søgt efter beviser				_____
Prøvet at regne tingene ud				_____	Optrådt påpasseligt				_____
Forsikret mig hos andre				_____	Planlagt hvordan jeg skal håndtere det, hvis mine bekymringer var sande				_____
Talt til mig selv				_____					_____

4. Hvor ofte har du i den forløbende uge undgået følgende for at undgå bekymringer? (Placer et nummer fra skalaen nedenfor ud for hvert emne.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Intet af tiden				Halvdelen af tiden				Hele tiden	
Nye ting				_____	Tanker om sygdom				_____
Sociale situationer				_____	Tanker om ulykker/tab				_____
Usikkerhed				_____	Andet (uddyb):				_____

5. Nedenfor er en række af tanker som mennesker har om deres bekymringer. Angiv hvor meget du tror på hver af dem, ved at placere et nummer fra skalaen nedenfor ud for hvert emne.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Jeg tror slet ikke på dette									Jeg er fuldstændigt overbevist om at dette er sandt		
Jeg kunne blive sindssyg af bekymringer					_____	Bekymringer hjælper mig med at, klare tingene					_____
Bekymringer kunne skade mig					_____	Hvis jeg bekymrer mig, er jeg forberedt					_____
Bekymringer påfører min krop stress					_____	Bekymringer holder mig sikker					_____
Hvis jeg ikke kontrollere mine bekymringer, vil de kontrollere mig					_____	Bekymringer hjælper mig til, at få tingene gjort					_____
Mine bekymringer er ukontrollable					_____	Der ville ske noget dårligt hvis jeg ikke bekymrede mig					_____
Hvis jeg bekymrer mig for meget, kunne jeg miste kontrollen					_____	Bekymringer hjælper mig til, at løse problemer					_____