

## Test: ALI TRPITE ZA GENERALIZIRANO ANKSIOZNO MOTNJO?

V spodnji tabeli najdete različne simptome generalizirane anksiozne motnje. Pri posameznem opisu obkrožite odgovor, ki najbolj ustreza vašemu počutju v zadnjih dveh tednih.

Težava	SPLOH NE	NEKAJ DNI	VEČ KOT POLOVICO VSEH DNI	SKORAJ VSAK DAN
Sem živčen, nervozen, počutim se na robu.	0	1	2	3
Ne morem nehati skrbeti ali nadzorovati svojih skrbi.	0	1	2	3
Preveč me skrbijo različne zadeve.	0	1	2	3
Težko se sprostim.	0	1	2	3
Tako sem nemiren, da ne morem niti sedeti pri miru.	0	1	2	3
Sem razdražljiv in vzkipljiv ter hitro občutim nadlegovanje drugih.	0	1	2	3
Strah me je, kot da se bo zgodilo nekaj groznega.	0	1	2	3

### Seštejte vrednosti in preverite rezultate.

0–4: blaga anksioznost

5–9: zmerna anksioznost

10–14: zmerno težka anksioznost

15–21: huda anksioznost

---

Če vaš rezultat presega 10 točk, poiščite pomoč strokovnjaka. Na strokovnjaka se obrnite tudi, če vas anksioznost ovira pri vsakodnevnem življenju, je ne morete nadzorovati ali ste za vaše zdravje zaskrbljeni.

---

Rezultati vprašalnikov so le informativna ocena vašega stanja in niso namenjeni postavitvi diagnoze. V pomoč so vam lahko pri spremljanju težav in odločanju o pogovoru s strokovnjakom.

Vir vprašalnika: Dernovšek, M. Zvezdana, Šprah, Lilijana in Duška K. Hočevnar. 2020. *Stres in anksioznost*. Ljubljana: Založba ZRC.