

Initial Assessment of Generalized Anxiety Disorder - for Adolescents and Adults

廣泛焦慮症初步評估 – 青少年及成人

填表提示：以下問題涉及到你對日常生活，如家庭、健康、財務、學業和工作等多方面的想法、感受和行為。
回答時，請在每項選擇一個合適的答案。

	面對日常生活，如家庭、健康、財務、學業和工作等多方面，在過去的 7 天內，我曾：	從不	偶爾	有一半時間	大部分時間	總是
1.	感到突然的驚恐、害怕或恐懼	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2.	感到焦慮、擔心或緊張	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3.	覺得會有不幸發生，如家庭慘劇、疾病、失業或意外	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4.	感到心跳加速、出汗、呼吸困難、昏厥或顫抖	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5.	感到肌肉緊張、緊張不安、難以放鬆或難以入睡	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6.	因擔心而避免或不進入某些場景	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7.	因擔心而提早離開或只少量參與某些場景	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8.	因擔心而花費大量時間做決定、拖延決定或為面對情境做過多的準備	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9.	因擔心而尋求他人的安慰	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10.	需要尋求幫助來處理焦慮（例如借助酒精、藥物、迷信物品、或向他人求助）	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
總分：						

分數解釋：

總分	廣泛焦慮症初步評估的嚴重程度及建議
0 至 9 分	正常至輕度的焦慮症狀。無需過度擔心，對較輕度的焦慮可做一些你喜歡及放鬆的事情
10 至 19 分	輕度至中度的焦慮程度。請與關心你的家人/朋友交談，做一些你喜歡及放鬆的事情
20 至 29 分	中度至嚴重的焦慮程度。建議與關心你的家人/朋友交談，並且尋求諮詢及做進一步評估
30 至 40 分	嚴重的焦慮程度。建議告訴你的家人或朋友，並且儘快尋求專業評估及接受治療