

## Yaygın Anksiyete Bozukluğu 7 (YAB-7) Testi

Lütfen geçirmiş olduğunuz son 15 gününüzü dikkatlice düşününüz. Aşağıdaki testte sıralanan sorunlar bu 15 gün içerisinde ne kadar rahatsız etti, belirlemeye çalışınız. Seçeneklerden hangisi size daha uygun geliyorsa işaretleyiniz. Son 2 hafta içerisinde aşağıdaki problemler ne sıklıkta sizi rahatsız etti?

### 1. Sinirli, kaygılı, uçurumun kenarındaymış gibi hissetme

- Hiç
- Sadece birkaç gün
- Günlerin yarısından fazlasında
- Hemen hemen her gün

### 2. Endişelenmeyi kontrol edememe ya da durduramama

- Hiç
- Sadece birkaç gün
- Günlerin yarısından fazlasında
- Hemen hemen her gün

### 3. Farklı farklı konularda çok fazla endişelenme

- Hiç
- Sadece birkaç gün
- Günlerin yarısından fazlasında
- Hemen hemen her gün

### 4. Gevşeyip rahatlayamama

- Hiç
- Sadece birkaç gün
- Günlerin yarısından fazlasında
- Hemen hemen her gün

### 5. Yerinizde duramayacak kadar kıpır kıpır ve huzursuz olma

- Hiç
- Sadece birkaç gün
- Günlerin yarısından fazlasında
- Hemen hemen her gün

### 6. Kolayca kızma ya da rahatsız olma

- Hiç
- Sadece birkaç gün
- Günlerin yarısından fazlasında
- Hemen hemen her gün

### 7. Her an çok kötü bir şey olabileceği korkusu yaşama

- Hiç
- Sadece birkaç gün
- Günlerin yarısından fazlasında
- Hemen hemen her gün

*Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.*