



## GHQ

*Ens agradaria saber si tens algun problema mèdic i com has estat de salut, en general, durant les darreres setmanes. Si et plau, contesta a TOTES les preguntes MARCANT la resposta, que segons el teu criteri, millor s'adapti a la teva situació. Recorda que únicament has de respondre sobre els problemes recents no sobre els que vas tenir en el passat. És important que intentis contestar TOTES les preguntes. Moltes gràcies per la teva col·laboració.*

### DARRERAMENT:

#### A.

**1. ¿T'has sentit perfectament bé de salut i en plena forma?**

- Millor que habitualment     Igual que habitualment     Pitjor que habitualment     Molt pitjor que habitualment

**2. ¿Has tingut la sensació de que necessitaves un reconstituent?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**3. ¿T'has sentit esgotat i sense forces per res?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**4. ¿Has tingut la sensació que estaves malalt?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**5. ¿Has patit mals de cap?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**6. ¿Has tingut la sensació d'opressió al cap, o de que el cap t'està a punt d'explotar?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**7. ¿Has tingut fogots o esgarriances?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

#### B.

**1. ¿Les teves preocupacions t'han fet perdre hores de son?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**2. ¿Has tingut dificultats per seguir dormint tota la nit seguida?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**3. ¿T'has notat constantment angoixat i en tensió?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**4. ¿T'has sentit amb els nervis a flor de pell i malhumorat?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**5. ¿T'has espantat o has tingut pànic sense cap motiu?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**6. ¿Has tingut la sensació de que tot et cau a sobre?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

**7. ¿T'has notat nerviós i "a punt de explotar" constantment?**

- No, en absolut     No més que habitualment     Més que habitualment     Molt més que habitualment

#### C.

**1. ¿Has pogut mantenir-te ocupat i actiu?**

- Més actiu que habitualment     Igual que habitualment     Menys que habitualment     Molt menys que habitualment



## GHQ

**2. ¿Et costa més temps fer les coses?**

- Menys temps que habitualment  
  Igual que habitualment  
  Més temps que habitualment  
  Molt més temps que habitualment

**3. ¿Has tingut la impressió, en conjunt, de que estàs fent les coses bé?**

- Millor que habitualment  
  Igual que habitualment  
  Pitjor que habitualment  
  Molt pitjor que habitualment

**4. ¿T'has sentit satisfet amb la teva manera de fer les coses?**

- Més satisfet que habitualment  
  Igual que habitualment  
  Menys satisfet que habitualment  
  Molt menys satisfet que habitualment

**5. ¿Has sentit que tens un paper útil a la vida?**

- Més útil que habitualment  
  Igual d'útil que habitualment  
  Menys útil que habitualment  
  Molt menys útil que habitualment

**6. ¿T'has sentit capaç de prendre decisions?**

- Més que habitualment  
  Igual que habitualment  
  Menys que habitualment  
  Molt menys que habitualment

**7. ¿Has sigut capaç de gaudir de les teves activitats normals de cada dia?**

- Més que habitualment  
  Igual que habitualment  
  Menys que habitualment  
  Molt menys que habitualment

**D.**

**1. ¿Has pensat que ets una persona que no val per a res?**

- No, en absolut  
  No més que habitualment  
  Més que habitualment  
  Molt més que habitualment

**2. ¿Has estat vivint la vida totalment sense esperança?**

- No, en absolut  
  No més que habitualment  
  Més que habitualment  
  Molt més que habitualment

**3. ¿Has tingut el sentiment de que la vida no mereix la pena de ser viscuda?**

- No, en absolut  
  No més que habitualment  
  Més que habitualment  
  Molt més que habitualment

**4. ¿Has pensat en la possibilitat de “treure't del mig”?**

- Clarament, no  
  Em sembla que no  
  M'ha passat pel cap  
  Clarament, ho he pensat

**5. ¿Has notat que a vegades no pots fer res perquè tens els nervis a flor de pell?**

- No, en absolut  
  No més que habitualment  
  Més que habitualment  
  Molt més que habitualment

**6. ¿Has notat que desitges estar mort o lluny de tot?**

- No, en absolut  
  No més que habitualment  
  Més que habitualment  
  Molt més que habitualment

**7. ¿Has notat que la idea de treure't la vida et ve de sobte al cap?**

- Clarament, no  
  Em sembla que no  
  M'ha passat pel cap  
  Clarament, ho he pensat

A   
 B   
 C   
 D   
 Total