

Госпитальная шкала тревоги и депрессии

Zigmond A.S., Snaith R.P. (1983)

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Инструкция: Ученые уверены в том, что эмоции играют важную роль в возникновении большинства заболеваний. Если ваш доктор больше узнает о ваших переживаниях, он сможет лучше помочь вам. Этот опросник разработан для того, чтобы помочь вашему доктору понять, как вы себя чувствуете. Прочитайте внимательно каждое утверждение и выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной.

1 Я испытываю напряжённость, мне не по себе

1) Всё время

2) Часто

Т

3) Время от времени, иногда

4) Совсем не испытываю

2 То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство

1) Определённо, это так

2) Наверное, это так

Д

3) Лишь в очень малой степени это так

4) Это совсем не так

3 Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться

1) Определённо, это так, и страх очень сильный

2) Да, это так, но страх не очень сильный

Т

3) Иногда, но это меня не беспокоит

4) Совсем не испытываю

4 Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное

1) Определённо, это так

2) Наверное, это так

Д

3) Лишь в очень малой степени это так

4) Совсем не способен

5 Беспокойные мысли крутятся у меня в голове

1) Постоянно

2) Большую часть времени

Т

3) Время от времени, и не так часто

4) Только иногда

6 Я испытываю бодрость

1) Совсем не испытываю

2) Очень редко

Д

3) Иногда

4) Практически всё время

7 Я легко могу сесть и расслабиться

1) Определённо, это так

2) Наверное, это так

Т

- 3) Лишь изредка это так
- 4) Совсем не могу

8 Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно

- 1) Практически всё время
- 2) Часто
- 3) Иногда
- 4) Совсем нет

Д

2

Госпитальная шкала тревоги и депрессии

9 Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь

- 1) Совсем не испытываю
- 2) Иногда
- 3) Часто
- 4) Очень часто

Т

10 Я не слежу за своей внешностью

- 1) Определённо, это так
- 2) Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
- 3) Может быть, я стал меньше уделять этому внимания
- 4) Я слежу за собой так же, как и раньше

Д

11 Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться

- 1) Определённо, это так
- 2) Наверное, это так
- 3) Лишь в некоторой степени это так
- 4) Совсем не испытываю

Т

12 Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения

- 1) Точно так же, как и обычно
- 2) Да, но не в той степени, как раньше
- 3) Значительно меньше, чем обычно
- 4) Совсем не считаю

Д

13 У меня бывает внезапное чувство паники

- 1) Действительно, очень часто
- 2) Довольно часто
- 3) Не так уж часто
- 4) Совсем не бывает

Т

14 Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы

- 1) Часто
- 2) Иногда
- 3) Редко
- 4) Очень редко

Д

Для интерпретации необходимо суммировать баллы по каждой подшкале (Д и Т) в отдельности:

- 0 - 7 баллов норма - отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии
- 8 - 10 - баллов субклинически выраженная тревога / депрессия
- 11 баллов и выше - клинически выраженная тревога / депрессия