

مقياس الاكتئاب HAD

القلق

أشعر بالتوتر أو الانزعاج.

- 0 أبدًا ✓
- 1 من وقت لآخر ✓
- 2 غالبًا ✓
- 3 معظم الوقت ✓

أشعر بالخوف وكأن شيئاً سيئاً سيحدث لي

- 0 أبدًا ✓
- 1 قليلاً لكن هذا لا يقلقني ✓
- 2 نعم، لكنه ليس خطيراً ✓
- 3 نعم، لكنه خطيراً ✓

أشعر بالقلق

- 0 نادرًا جدًا ✓
- 1 من حين لآخر ✓
- 2 بشكل متكرر ✓
- 3 غالبًا جدًا ✓

أستطيع أن أجلس بهدوء دون فعل شيء وأشعر بالاسترخاء .

- 0 نعم، مهما حدث ✓
- 1 نعم، بشكل عام ✓
- 2 نادرًا ✓
- 3 أبدًا ✓

أشعر بالخوف وباضطراب في معدتي .

- 0 أبدًا ✓
- 1 أحيانًا ✓
- 2 بشكل متكرر ✓
- 3 غالبًا جدًا ✓

أشعر بعدم الاستقرار ولا أستطيع الجلوس في مكان واحد

- 0 على الإطلاق ✓
- 1 ليس كثيرًا ✓
- 2 قليلاً ✓
- 3 نعم، هذا هو الحال تمامًا ✓

أشعر بنوبات مفاجئة من الذعر .

- 0 أبدًا ✓
- 1 ليس كثيرًا ✓
- 2 بشكل متكرر ✓
- 3 غالبًا جدًا ✓

الاكتئاب

أستمتع بالأشياء التي كنت أستمع بها من قبل.

- ✓ 0 نعم، بنفس القدر
- ✓ 1 ليس بنفس القدر
- ✓ 2 قليلاً فقط
- ✓ 3 تقريباً لا شيء

أضحك بسهولة وأرى الجانب الجيد من الأمور

- ✓ 0 كما كنت في الماضي
- ✓ 1 ليس كما في السابق
- ✓ 2 أقل بكثير من السابق
- ✓ 3 لا أضحك على الإطلاق

أنا في مزاج جيد

- ✓ 0 معظم الوقت
- ✓ 1 غالباً
- ✓ 2 نادرًا
- ✓ 3 أبدًا

أشعر أنني أعمل ببطء.

- ✓ 0 ألاحظ ذلك كما في الماضي
- ✓ 1 قد لا ألاحظ ذلك كما كنت من قبل
- ✓ 2 لا ألاحظ ذلك بالقدر الذي ينبغي
- ✓ 3 لا ألاحظ ذلك على الإطلاق

لم أعد أهتم بمظهري

- ✓ 0 أبدًا
- ✓ 1 أحيانًا
- ✓ 2 غالبًا
- ✓ 3 دائمًا تقريبًا

أتطلع إلى القيام ببعض الأشياء.

- ✓ 0 كما كنت من قبل
- ✓ 1 أقل قليلاً مما كنت من قبل
- ✓ 2 أقل بكثير مما كنت من قبل
- ✓ 3 نادرًا ما أتطلع إلى ذلك

أستمتع بقراءة كتاب جيد أو بمتابعة برنامج إذاعي أو تلفزيوني جيد

- ✓ 0 غالبًا
- ✓ 1 أحيانًا
- ✓ 2 نادرًا
- ✓ 3 نادرًا جدًا

النتائج:

يستكشف هذا المقياس أعراض القلق والاكتئاب. قم بجمع النقاط للقلق والاكتئاب بشكل منفصل:

21 نقطة كحد أقصى لكل منهما .

بين 8 و10: حالة قلقية أو اكتئابية مشكوك فيها.

أكثر من 10: حالة قلقية أو اكتئابية مؤكدة.

المراجع:

J.D. Guelfi et Coll, Ardix Médicall ، الاكتئاب والمتلازمات القلقية الاكتئابية.