

HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE (HADS) – MALAY VERSION

Saya berasa tertekan / tersepit / serabut:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sepanjang masa | A |
| <input type="checkbox"/> Banyak kali / kerap kali | 3 |
| <input type="checkbox"/> Kadang-kadang | 2 |
| <input type="checkbox"/> Tiada langsung | 1 |
| | 0 |

Saya masih seronok melakukan perkara yang dahulunya menyeronokkan:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Seperti dahulu/biasa (tiada perubahan) | D |
| <input type="checkbox"/> Tidak seseronok dahulu | 0 |
| <input type="checkbox"/> Seronok sedikit sahaja | 1 |
| <input type="checkbox"/> Tidak lagi/hampir tiada lagi keseronokan | 2 |
| | 3 |

Saya selalu berasa ketakutan seolah-olah seperti sesuatu yang buruk akan berlaku:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sememangnya dan amat teruk sekali | A |
| <input type="checkbox"/> Ya tetapi tidaklah terlalu teruk | 3 |
| <input type="checkbox"/> Ada sedikit tetapi tidak membimbangkan saya | 2 |
| <input type="checkbox"/> Tidak ada langsung | 1 |
| | 0 |

Saya boleh ketawa dan dapat menyukai / Nampak perkara-perkara yang melucukan:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sememangnya seperti dahulu | D |
| <input type="checkbox"/> Tidaklah seperti dahulu | 0 |
| <input type="checkbox"/> Sememangnya tidak seperti dahulu | 1 |
| <input type="checkbox"/> Hanya kadang-kadang | 2 |
| | 3 |

Perkara-perkara yang merisaukan / membimbangkan kerap bermain di fikiran saya:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hampir sepanjang masa | A |
| <input type="checkbox"/> Banyak kali | 3 |
| <input type="checkbox"/> Dari masa kesemasa | 2 |
| <input type="checkbox"/> Hanya jarang-jarang / kadang-kadang | 1 |
| | 0 |

Saya berasa ceria:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tidak ada langsung | D |
| <input type="checkbox"/> Tidak selalu | 3 |
| <input type="checkbox"/> Kadang-kadang | 2 |
| <input type="checkbox"/> Sepanjang masa | 1 |
| | 0 |

Saya boleh berasa relaks dan duduk dengan selesa:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sememangnya | A |
| <input type="checkbox"/> Selalunya / kerap kali | 0 |
| <input type="checkbox"/> Tidak selalu / kadang-kadang | 1 |
| <input type="checkbox"/> Tidak boleh langsung | 2 |
| | 3 |

Saya berasa kurang / tidak secergas dahulu:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hampir sepanjang masa | D |
| <input type="checkbox"/> Kerap kali | 3 |
| <input type="checkbox"/> Kadang-kadang | 2 |
| <input type="checkbox"/> Tidak langsung | 1 |
| | 0 |

Saya berasa takut / berdebar-debar / gementar:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tidak langsung | A |
| <input type="checkbox"/> Jarang-jarang | 0 |
| <input type="checkbox"/> Agak kerap | 1 |
| <input type="checkbox"/> Kerap kali | 2 |
| | 3 |

Saya sudah hilang minat terhadap keterampilan diri sendiri:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sememangnya agak kurang minat dari biasa | D |
| <input type="checkbox"/> Kurang minat dari biasa / yang seharusnya | 3 |
| <input type="checkbox"/> Kadang-kadang mungkin kurang minat dari biasa | 2 |
| <input type="checkbox"/> Tidak hilang minat – masih seperti biasa | 1 |
| | 0 |

Saya berasa tidak tenang / gelisah / seolah-olah saya perlu sentiasa membuat kerja / bergerak:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sememangnya banyak kali | A |
| <input type="checkbox"/> Agak kerap | 3 |
| <input type="checkbox"/> Tidak terlalu kerap | 2 |
| <input type="checkbox"/> Tidak langsung | 1 |
| | 0 |

Saya sentiasa mengharapkan keceriaan / kegembiraan apabila melakukan sesuatu perkara:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sama seperti dahulu | D |
| <input type="checkbox"/> Tidak seperti dahulu | 0 |
| <input type="checkbox"/> Sememangnya amat kurang daripada dahulu | 1 |
| <input type="checkbox"/> Tidak / hampir tidak berasa ceria langsung | 2 |
| | 3 |

Saya mengalami panik / keadaan gementar secara tiba-tiba:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sememangnya banyak kali / kerap kali | A |
| <input type="checkbox"/> Agak kerap | 3 |
| <input type="checkbox"/> Tidak kerap / kadang-kadang | 2 |
| <input type="checkbox"/> Tidak pernah langsung | 1 |
| | 0 |

Saya dapat merasai nikmat / keseronokan apabila melakukan sesuatu seperti membaca buku yang menarik / mendengar radio / menonton rancangan televisyen yang menarik:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kerap kali | D |
| <input type="checkbox"/> Kadang-kadang | 0 |
| <input type="checkbox"/> Tidak selalu | 1 |
| <input type="checkbox"/> Jarang-jarang sekali | 2 |
| | 3 |