

### HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE (HADS) – MALAY VERSION

**Saya berasa tertekan / tersepit / serabut:**

- Sepanjang masa
- Banyak kali / kerapkali
- Kadang-kadang
- Tiada langsung

**Saya berasa kurang / tidak secergas dahulu:**

- Hampir sepanjang masa
- Kerap kali
- Kadang-kadang
- Tidak langsung

**Saya masih seronok melakukan perkara yang dahulunya menyeronokkan:**

- Seperti dahulu/biasa (tiada perubahan)
- Tidak seseronok dahulu
- Seronok sedikit sahaja
- Tidak lagi/hampir tiada lagi keseronokan

**D Saya berasa takut / berdebar-debar / gementar:**

- Tidak langsung
- Jarang-jarang
- Agak kerap
- Kerap kali

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

- Sememangnya dan amat teruk sekali
- Ya tetapi tidaklah terlalu teruk
- Ada sedikit tetapi tidak membimbangkan saya
- Tidak ada langsung

**Saya sudah hilang minat terhadap keterampilan diri sendiri:**

- Sememangnya agak kurang minat dari biasa
- Kurang minat dari biasa / yang seharusnya
- Kadang-kadang mungkin kurang minat dari biasa
- Tidak hilang minat – masih seperti biasa

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

- Sememangnya seperti dahulu
- Tidaklah seperti dahulu
- Sememangnya tidak seperti dahulu
- Hanya kadang-kadang

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

- Sememangnya banyak kali
- Agak kerap
- Tidak terlalu kerap
- Tidak langsung

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

- Hampir sepanjang masa
- Banyak kali
- Dari masa kesmasa
- Hanya jarang-jarang / kadang-kadang

**A Saya sentiasa mengharapkan keceriaan / kegembiraan apabila melakukan sesuatu perkara:**

- Sama seperti dahulu
- Tidak seperti dahulu
- Sememangnya amat kurang daripada dahulu
- Tidak / hampir tidak berasa ceria langsung

**Saya berasa ceria:**

- Tidak ada langsung
- Tidak selalu
- Kadang-kadang
- Sepanjang masa

**D Saya mengalami panik / keadaan gementar secara tiba-tiba:**

- Sememangnya banyak kali / kerap kali
- Agak kerap
- Tidak kerap / kadang-kadang
- Tidak pernah langsung

**Saya boleh berasa relaks dan duduk dengan selesa:**

- Sememangnya
- Selalunya / kerap kali
- Tidak selalu / kadang-kadang
- Tidak boleh langsung

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

- Kerap kali
- Kadang-kadang
- Tidak selalu
- Jarang-jarang sekali