

## Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему самочувствию на прошлой неделе.

Не раздумывайте долго над ответом, ваша первая реакция будет лучшей.

| Д | Т |  | Д | Т |   |
|---|---|--|---|---|---|
|   |   | <b>Я напряжен, мне не по себе:</b>   |   |   | <b>Мне кажется, что все делаю очень медленно:</b>                       |
|   | 3 | Большую часть времени  | 3 |   | Почти все время   |
|   | 2 | Много времени  | 2 |   | Очень часто   |
| ✓ | 1 | Время от времени   | 1 |   | Иногда  |
|   | 0 | Совсем нет   | 0 |   | Совсем нет  |
|   |   |  |   |   |   |
|   |   | <b>То, что приносило удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство:</b>       |   |   | <b>Я испытываю внутреннее напряжение:</b>                               |
|   | 0 | Определённо это так  |   | 0 | Совсем нет  |
|   | 1 | Наверное, это так  |   | 1 | Иногда  |
| ✓ | 2 | Лишь в очень малой степени это так   |   | 2 | Часто   |
|   | 3 | Это совсем не так  |   | 3 | Очень часто   |
|   |   |  |   |   |   |
|   |   | <b>Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться:</b> |   |   | <b>Я не слежу за своей внешностью:</b>                                  |
|   | 3 | Определённо так и страх очень сильный  | 3 |   | Определенно это так   |
|   | 2 | Это так, но страх не очень сильный   | 2 |   | Я не уделяю столько времени, сколько нужно                              |
| ✓ | 1 | Иногда, но это меня не беспокоит   | 1 |   | Возможно, стал меньше уделять времени                                   |
|   | 0 | Совсем нет   | 0 |   | Я слежу за собой так же, как и раньше                                   |
|   |   |  |   |   |   |
|   |   | <b>Я способен рассмеяться и видеть смешное:</b>                                  |   |   | <b>Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться:</b> |
| ✓ | 0 | Определённо это так  |   | 3 | Определённо это так   |
|   | 1 | Наверное, это так  |   | 2 | Наверное, это так   |
|   | 2 | Лишь в очень малой степени это так   |   | 1 | Лишь в некоторой степени это так  |
|   | 3 | Совсем нет   |   | 0 | Совсем нет  |
|   |   |  |   |   |   |
|   |   | <b>Беспокойные мысли крутятся в голове:</b>                                      |   |   | <b>Я считаю, что мои дела принесут удовлетворение:</b>                  |
|   | 3 | Постоянно  | 0 |   | Точно так же, как и обычно  |
| ✓ | 2 | Большую часть времени  | 1 |   | Но не в такой степени, как раньше                                       |
|   | 1 | Время от времени и не так часто  | 2 |   | Определенно меньше, чем обычно  |
|   | 0 | Только иногда  | 3 |   | Совсем так не считаю  |
|   |   |  |   |   |   |
|   |   | <b>Я испытываю бодрость:</b>   |   |   | <b>У меня бывает внезапное чувство паники:</b>                          |
|   | 3 | Совсем не испытываю  |   | 3 | Очень часто   |
|   | 2 | Очень редко  |   | 2 | Довольно часто  |
| ✓ | 1 | Иногда   |   | 1 | Не так уж часто   |
|   | 0 | Большую часть времени  |   | 0 | Совсем нет  |
|   |   |  |   |   |   |
|   |   | <b>Я легко могу сесть и расслабиться:</b>  |   |   | <b>Я получаю удовольствие от хорошей книги, радиопередачи или ТВ:</b>   |
|   | 0 | Определённо это так  | 0 |   | Часто   |
|   | 1 | Наверное, это так  | 1 |   | Иногда  |
| ✓ | 2 | Не часто   | 2 |   | Редко   |
|   | 3 | Совсем нет   | 3 |   | Очень редко   |

Депрессия (Д) \_\_

Тревога (Т) \_\_

0-7 = Норма

8-10 = Пограничный случай

11-21 = Аномалия