

ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ (HADS)

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

- Я испытываю напряжение, мне не по себе**
 - 3 – все время
 - 2 – часто
 - 1 – время от времени, иногда
 - 0 – совсем не испытываю
- Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться**
 - 3 – определенно это так, и страх очень велик
 - 2 – да, это так, но страх не очень велик
 - 1 – иногда, но это меня не беспокоит
 - 0 – совсем не испытываю
- Беспокойные мысли крутятся у меня в голове**
 - 3 – постоянно
 - 2 – большую часть времени
 - 1 – время от времени и не так часто
 - 0 – только иногда
- Я легко могу присесть и расслабиться**
 - 0 – определенно, это так
 - 1 – наверно, это так
 - 2 – лишь изредка, это так
 - 3 – совсем не могу
- Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь**
 - 0 – совсем не испытываю
 - 1 – иногда
 - 2 – часто
 - 3 – очень часто
- Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться**
 - 3 – определенно, это так
 - 2 – наверно, это так
 - 1 – лишь в некоторой степени, это так
 - 0 – совсем не испытываю
- У меня бывает внезапное чувство паники**
 - 3 – очень часто
 - 2 – довольно часто
 - 1 – не так уж часто
 - 0 – совсем не бывает

Количество баллов здесь

Интерпретация результатов:

- | | |
|--------------------|--|
| 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» |

Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

- То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство**
 - 0 – определенно, это так
 - 1 – наверно, это так
 - 2 – лишь в очень малой степени, это так
 - 3 – это совсем не так
- Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное**
 - 0 – определенно, это так
 - 1 – наверно, это так
 - 2 – лишь в очень малой степени, это так
 - 3 – совсем не способен
- Я испытываю бодрость**
 - 3 – совсем не испытываю
 - 2 – очень редко
 - 1 – иногда
 - 0 – практически все время
- Мне кажется, что я стал все делать очень медленно**
 - 3 – практически все время
 - 2 – часто
 - 1 – иногда
 - 0 – совсем нет
- Я не слежу за своей внешностью**
 - 3 – определенно, это так
 - 2 – я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
 - 1 – может быть, я стал меньше уделять этому времени
 - 0 – я слежу за собой так же, как и раньше
- Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения**
 - 0 – точно так же, как и обычно
 - 1 – да, но не в той степени, как раньше
 - 2 – значительно меньше, чем обычно
 - 3 – совсем так не считаю
- Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы**
 - 0 – часто
 - 1 – иногда
 - 2 – редко
 - 3 – очень редко

Количество баллов здесь

Например: по шкале тревоги (слева) получилось 11 баллов, по шкале депрессии (справа) — 3 балла. Можно сделать вывод, что имеет место клинически выраженная тревога, а уровень депрессии находится в пределах нормы.

Или: по шкале тревоги получилось 15 баллов, по шкале депрессии — 9 баллов. Можно сделать вывод о том, что имеет место клинически выраженная тревога и субклинически выраженная депрессия.

Или: по шкале тревоги получилось 6 баллов, по шкале депрессии — 1 балл. Можно сделать вывод о том, что уровни и тревоги, и депрессии находятся в пределах нормы.