

Госпитальная шкала тревоги и депрессии

HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE (HADS)

Имя:	
Возраст:	Дата:

Врачи знают, что эмоции играют важную роль в большинстве болезней. Если ваш доктор знает о ваших чувствах и переживаниях - он может вам помочь лучше. Этот вопросник был разработан для того, чтобы помочь вашему доктору узнать, как вы себя чувствуете.

Пожалуйста, прочитайте каждую группу утверждений и обведите ответ, который наиболее близко описывает то, как вы себя чувствовали в течение последней недели. Не обращайте внимания на цифры и буквы, помещенные в левой части опросника. Не думайте слишком долго: в тесте нет правильных или неправильных ответов. Ваша первая реакция, вероятно, будет более точна, чем ответ, полученный в результате длительных размышлений.

D	A		D	A	
		Я чувствую себя напряженным или возбужденным:			Мне кажется, что я все стал делать медленнее:
	3	Большую часть времени.	3		Практически постоянно.
	2	Достаточно часто.	2		Очень часто.
	1	Иногда, время от времени.	1		Иногда.
	0	Очень редко.	0		Вовсе нет.
		То, что приносило мне удовольствие раньше, также приносит его и сейчас:			Я сильно взволнован или испуган:
0		Да, это так.		0	Совсем нет.
1		Почти, но не совсем.		1	Иногда, время от времени.
2		Только частично, в малой		2	Достаточно часто.
3		Совсем нет.		3	Очень часто.
		Мне не по себе, кажется, будто что-то ужасное вот-вот произойдет:			Я не слежу за своей внешностью:
	3	Скорее всего, и я этого очень боюсь.	3		Да, не слежу.
	2	Да, но не так уж все и плохо.	2		Я не забочусь о своей внешности так, как должен был бы.
	1	Отчасти, и это не то чтобы меня сильно беспокоило.	1		Возможно, я слежу за собой меньше, чем следовало бы.
	0	Совсем нет.	0		Я слежу за собой так же, как и раньше.

D	A		D	A	
		Я способен смеяться и подмечать смешное вокруг:			Я испытываю беспокойство, словно бы мне нужно было куда-то бежать:
0		Так же, как я всегда мог это делать.		3	Абсолютно верно.
1		Да, но уже не вполне так, как раньше.		2	В значительной степени.
2		Точно не так, как мог раньше.		1	Лишь в некоторой степени.
3		Сейчас я вообще не способен на это.		0	Это совсем не так.
		Беспокойные мысли крутятся у меня в голове:			Предвкушаю, как займусь чем-нибудь приятным:
	3	Постоянно.	0		Так же, как всегда.
	2	Большую часть времени.	1		Скорее поменьше, чем раньше.
	1	Время от времени, но не слишком часто.	2		Точно реже и меньше, чем раньше.
	0	Лишь изредка.	3		Почти нет. Разве что самую малость.
		Я чувствую себя бодрым:			У меня бывает внезапное чувство паники:
3		Совсем не чувствую.		3	Действительно, очень часто.
2		Редко.		2	Вполне часто.
1		Иногда.		1	Не слишком часто.
0		Большую часть времени.		0	Никогда не бывает.
		Я легко могу сесть и расслабиться:			Я получаю удовольствие от хорошего фильма, книги или радиопередачи:
	0	Конечно, могу.	0		Часто.
	1	Обычно могу.	1		Иногда.
	2	Не всегда.	2		Достаточно редко.
	3	Совсем не могу.	3		Очень редко.

ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА:

Вопросы, связанные с тревожностью, отмечены буквой «А»; вопросы, которые относятся к депрессии, отмечены буквой «D». Сложите набранные баллы отдельно (А с А, D с D).

Для интерпретации результатов используются две подшкалы: подшкала HADS-A — (A – anxiety, тревога) и подшкала HADS-D — (D – depression, депрессия). Суммарный показатель по каждой подшкале определяет результат следующим образом:

- 0-7 баллов — норма;
- 8-10 баллов — субклинически выраженная тревога/депрессия;
- 11 баллов и выше — клинически выраженная тревога/депрессия.