

Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)*

HADS – шкала коротка і проста у використанні, була розроблена з метою виявлення стану депресії, тривоги й емоційних розладів.

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді. Виберіть ту відповідь, яка відповідає Вашому стану, не замислюючись довго над відповідями. Негайна відповідь є найкращою. Потім підсумуйте бали у кожній частині (Т або Д).

Бланк опитувальника

Частина I (Т).

1. Я відчуваю напругу, мені не по собі
 - 3 - весь час
 - 2 - часто
 - 1 - іноді, іноді
 - 0 - зовсім не відчуваю

2. Я відчуваю страх, здається, що щось жахливе може ось-ось статися
 - 3 - безумовно це так, і страх дуже великий
 - 2 - так, це так, але страх не дуже великий
 - 1 - іноді, але це мене не турбує
 - 0 - зовсім не відчуваю

3. Занепокоєні думки крутяться у мене в голові
 - 3 - постійно
 - 2 - більшу частину часу
 - 1 - іноді і не так часто
 - 0 - тільки іноді

4. Я легко можу присісти та розслабитися
 - 0 - безумовно, це так
 - 1 - мабуть, це так
 - 2 - лише зрідка, це так
 - 3 - зовсім не можу

5. Я відчуваю внутрішню напругу або тремтіння
 - 0 - зовсім не відчуваю
 - 1 - іноді
 - 2 - часто
 - 3 - дуже часто

6. Я відчуваю непосидючість, мені постійно потрібно рухатися

3 - безумовно, це так

2 - мабуть, це так

1 - лише певною мірою, це так

0 - зовсім не відчуваю

7. У мене буває раптове почуття паніки

3 - дуже часто

2 - досить часто

1 - не так часто

0 - зовсім не буває

Частина II (Д).

1. Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає в мене таке саме почуття

0 - безумовно, це так

1 - мабуть, це так

2 - лише дуже малою мірою, це так

3 - це зовсім не так

2. Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне

0 - безумовно, це так

1 - мабуть, це так

2 - лише дуже малою мірою, це так

3 - зовсім не здатний

3. Я відчуваю бадьорість

3 - зовсім не відчуваю

2 - дуже рідко

1 - іноді

0 - практично весь час

4. Мені здається, що я почав усе робити дуже повільно

3 - практично весь час

2 - часто

1 - іноді

0 - зовсім ні

5. Я не стежу за своєю зовнішністю

3 - безумовно, це так

2 - я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно

1 - можливо, я став менше приділяти цьому часу

0 - я стежу за собою так само, як і раніше

6. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення

0 - так само, як і зазвичай

1 - так, але не такою мірою, як раніше

2 - значно менше, ніж зазвичай

3 - зовсім так не вважаю

7. Я можу отримати задоволення від хорошої книги, радіо- або телепрограми

0 - часто

1 - іноді

2 - рідко

3 - дуже рідко

Загальний рахунок: Депресія (Д) ____ Тривога (Т) _____

Обробка результатів:

Норма – 0–7.

Пограничний стан – 8–10.

Патологія (розлад) – 11–21.