

# ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ (The Hospital Anxiety and Depression Scale - HADS)

Дата заполнения \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

**Инструкция:** Каждому утверждению соответствует 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию за последнюю неделю. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)	Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)
<p><b>1. Я испытываю напряжение, мне не по себе</b>  3 - всё время  2 - часто  1 - время от времени, иногда  0 - совсем не испытываю</p> <p><b>2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться</b>  3 - определённо 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</p> <p><b>3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове</b>  3 - постоянно  2 - большую часть времени  1 - время от времени и не так часто  0 - только иногда</p> <p><b>4. Я легко могу присесть и расслабиться</b>  0 - определённо, это так  1 - наверно, это так  2 - лишь изредка, это так  3 - совсем не могу</p> <p><b>5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь</b>  0 - совсем не испытываю  1 - иногда  2 - часто  3 - очень часто</p> <p><b>6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться</b>  3 - определённо, это так  2 - наверно, это так  1 - лишь в некоторой степени, это так  0 - совсем не испытываю</p> <p><b>7. У меня бывает внезапное чувство паники</b>  3 - очень часто  2 - довольно часто  1 - не так уж часто  0 - совсем не бывает</p> <p><b>Сумма баллов:</b> _____</p>	<p><b>1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня то же чувство</b>  0 - определённо, это так  1 - наверно, это так  2 - лишь в очень малой степени, это так  3 - это совсем не так</p> <p><b>2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное</b>  0 - определённо, это так  1 - наверно, это так  2 - лишь в очень малой степени, это так  3 - совсем не способен</p> <p><b>3. Я испытываю бодрость</b>  3 - совсем не испытываю  2 - очень редко  1 - иногда  0 - практически всё время</p> <p><b>4. Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно</b>  3 - практически всё время  2 - часто  1 - иногда  0 - совсем нет</p> <p><b>5. Я не слежу за своей внешностью</b>  3 - определённо, 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</p> <p><b>6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения</b>  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</p> <p><b>7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы</b>  0 - часто  1 - иногда  2 - редко  3 - очень редко</p> <p><b>Сумма баллов:</b> _____</p>
<p><b>Оценка результата:</b>  0-7 баллов – норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги/депрессии)  8-10 баллов – субклинически выраженная тревога/депрессия  11 баллов и выше – клинически выраженная тревога/депрессия</p>	