

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.

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

Итого:

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

Итого:

Если вы набрали 8 и больше баллов, у вас есть признаки или симптомы тревоги или депрессии, обратитесь, пожалуйста, за консультацией к специалисту.

Пожалуйста, помните, что самодиагностика не всегда помогает заметить депрессию, если вы чувствуете у себя или у близкого, какие-то негативные изменения в настроении, поговорите об этом со специалистом.