

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)¹

Прочитайте утверждения и выберите тот ответ, который лучше всего соответствует тому, как вы чувствовали себя на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго — ваша первая реакция всегда будет более верной

1. Я испытываю напряженность, мне не по себе		Т
	Все время	3
	Часто	2
	Время от времени	1
	Совсем не испытываю	0

2. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство		Д
	Определенно, это так	0
	Наверное, это так	1
	Лишь в очень небольшой степени это так	2
	Это совсем не так	3

3. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться		Т
	Определенно, это так, и страх очень сильный	3
	Да, это так, но страх не очень сильный	2
	Иногда, но это меня не беспокоит	1
	Совсем не испытываю	0

4. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное		Д
	Определенно, это так	0
	Наверное, это так	1
	Лишь в очень небольшой степени это так	2
	Совсем не способен	3

5. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове		Т
	Постоянно	3
	Большую часть времени	2
	Время от времени и не так часто	1
	Только иногда	0

6. Я испытываю бодрость		Д
	Совсем не испытываю	3
	Очень редко	2
	Иногда	1
	Практически все время	0

7. Я легко могу сесть и расслабиться		Т
	Определенно, это так	0
	Наверное, это так	1
	Лишь изредка это так	2
	Совсем не могу	3

8. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно		Д
	Практически все время	3
	Часто	2
	Иногда	1
	Совсем нет	0

9. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь		Т
	Совсем не испытываю	0
	Иногда	1
	Часто	2
	Очень часто	3

10. Я не слежу за своей внешностью		Д
	Определенно, это так	3
	Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно	2
	Может быть, я стал меньше уделять этому внимания	1
	Я слежу за собой так же, как и раньше	0

11. Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться		Т
	Определенно, это так	3
	Наверное, это так	2
	Лишь в некоторой степени это так	1
	Совсем не испытываю	0

12. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения		Д
	Точно так же, как и обычно	0
	Да, но не в той степени, как раньше	1
	Значительно меньше, чем обычно	2
	Совсем так не считаю	3

13. У меня бывает внезапное чувство паники		Т
	Очень часто	3
	Довольно часто	2
	Не так уж часто	1
	Совсем не бывает	0

14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы		Д
	Часто	0
	Иногда	1
	Редко	2
	Очень редко	3

Результаты

Баллы подсчитывают отдельно для подшкалы тревоги (Т) и подшкалы депрессии (Д).

Общий балл

Депрессия (Д): _____ Тревога (Т): _____

Критерии оценки данных по HADS¹:

- 0–7** — норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)
- 8–10** — субклинически выраженная тревога/депрессия
- 11 и больше** — клинически выраженная тревога/депрессия

HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) — госпитальная шкала тревоги и депрессии

Источники:

1. Zigmond A.S., Snaith R.P. The hospital anxiety and depression scale. Acta Psychiatr Scand. 1983; 67(6):361-370. DOI: 10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x