

## Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Каждому утверждению соответствует 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

### Обработка результатов

Баллы начисляются следующим образом:

- за каждый ответ **A** начисляется 3 балла
- за каждый ответ **B** начисляется 2 балла
- за каждый ответ **C** начисляется 1 балл
- за каждый ответ **D (если он есть)** начисляется 0 баллов

### Подведение итогов

Для интерпретации необходимо суммировать баллы по каждой части в отдельности:

**от 0 до 7 баллов** — Ваше состояние в норме

**от 8 до 10 баллов** — У вас субклинически выраженные симптомы тревоги/депрессии

**более 11 баллов** — У вас клинически выраженные симптомы тревоги/депрессии

### Часть I. Оценка уровня тревоги

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе.
  - A. Все время
  - B. Часто
  - C. Время от времени, иногда
  - D. Совсем не испытываю
2. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться
  - A. Определенно это так, и страх очень велик
  - B. Да, это так, но страх не очень велик
  - C. Иногда, но это меня не беспокоит
  - D. Совсем не испытываю
3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове
  - A. Постоянно
  - B. Большую часть времени
  - C. Время от времени, но не так часто
4. Я легко могу сесть и расслабиться
  - A. Совсем не могу
  - B. Лишь изредка это так
  - C. Наверно, это так
  - D. Определенно это так
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
  - A. Очень часто
  - B. Часто
  - C. Иногда
  - D. Совсем не испытываю
6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться
  - A. Определенно это так
  - B. Наверное, это так
  - C. Лишь в некоторой степени это так
  - D. Совсем не испытываю
7. У меня бывает внезапное чувство паники

- A. Очень часто
- B. Довольно часто
- C. Не так уж и часто
- D. Совсем не бывает

## Часть II. Оценка уровня депрессии

### Обработка результатов

Баллы начисляются следующим образом:

- за каждый ответ **A** начисляется 0 баллов
- за каждый ответ **B** начисляется 1 балл
- за каждый ответ **C** начисляется 2 балла
- за каждый ответ **D** начисляется 3 балла

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
  - A. Определенно это так
  - B. Наверное, это так
  - C. Лишь в очень малой степени это так
  - D. Это совсем не так
2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
  - A. Определенно это так
  - B. Наверное, это так
  - C. Лишь в очень малой степени это так
  - D. Совсем не способен
3. Я испытываю бодрость
  - A. Практически все время
  - B. Иногда
  - C. Очень редко
  - D. Совсем не испытываю
4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно
  - A. Совсем нет
  - B. Иногда
  - C. Часто
  - D. Практически все время
5. Я не слежу за своей внешностью
  - A. Я слежу за собой так же, как и раньше
  - B. Может быть, я стал меньше уделять этому времени
  - C. Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
  - D. Определенно это так
6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения
  - A. Точно так же, как и обычно
  - B. Да, но не в той степени, как раньше
  - C. Значительно меньше, чем обычно
  - D. Совсем так не считаю
7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы
  - A. Часто
  - B. Иногда

- C. Редко
- D. Очень редко