

Госпитальная шкала тревожности и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)



Тревога (HADS-A)

HADS-A1. Испытываете ли Вы напряжение или нервозность?

- 0 – Совсем нет 2 – Часто, умеренно
 1 – Иногда, незначительно 3 – Постоянно, очень сильно

HADS-A2. Бывает ли у Вас внезапное чувство страха или тревоги без видимой причины?

- 0 – Никогда 2 – Иногда
 1 – Редко 3 – Часто

HADS-A3. Преследуют ли Вас тревожные или беспокойные мысли, которые трудно остановить?

- 0 – Нет, не беспокоят 2 – Часто, трудно сосредоточиться
 1 – Изредка, легко отвлекаться 3 – Почти постоянно, невозможно отвлекаться

HADS-A4. Можете ли Вы расслабиться и отдохнуть в спокойной обстановке?

- 0 – Да, всегда получается расслабиться 2 – Редко удается расслабиться
 1 – Обычно могу, но не всегда 3 – Совсем не могу расслабиться

HADS-A5. Замечаете ли Вы у себя внутреннее напряжение, дрожь или «мандраж»?

- 0 – Нет, не замечаю 2 – Иногда, умеренно
 1 – Очень редко, слабо выражено 3 – Часто, сильно выражено

HADS-A6. Трудно ли Вам усидеть на месте, хочется ли постоянно двигаться или что-то делать?

- 0 – Нет, я спокоен(йна) и усидчив(а) 2 – Часто не могу усидеть на месте
 1 – Иногда появляется желание подвигаться 3 – Почти всегда испытываю потребность в движении

HADS-A7. Случались ли у Вас внезапные приступы паники или сильной тревоги?

- 0 – Никогда 2 – Несколько раз за последний месяц
 1 – Один-два раза в жизни 3 – Регулярно, почти каждую неделю

Количество баллов: _____



Депрессия (HADS-D)

HADS-D1. Получаете ли Вы удовольствие от того, что делаете

- 0 – Да, как обычно 2 – Определенно меньше, чем раньше
 1 – Чуть меньше, чем раньше 3 – Совсем не получаю удовольствия

HADS-D2. Часто ли Вы смеетесь или улыбаетесь?

- 0 – Так же часто, как и всегда 2 – Заметно реже
 1 – Наверное, чуть реже 3 – Почти совсем не смеюсь и не улыбаюсь

HADS-D3. Чувствуете ли Вы себя бодрым(ой) и полным(ой) сил?

- 0 – Да, почти всегда 2 – Часто ощущаю упадок сил
 1 – Иногда чувствую усталость 3 – Почти постоянно чувствую себя уставшим(ей) и вялым(ой)

HADS-D4. Кажется ли Вам, что Вы стали все делать медленнее, чем раньше?

- 0 – Нет, все как обычно 2 – Да, заметно медленнее
 1 – Возможно, чуть медленнее 3 – Очень медленно, с большим усилием

HADS-D5. Беспокоит ли Вас ваша внешность (например, лишний вес, старение)?

- 0 – Нет, не беспокоит 2 – Часто переживаю по этому поводу
 1 – Иногда задумываюсь об этом 3 – Очень сильно переживаю, это меня угнетает

HADS-D6. Довольны ли Вы тем, что Вам удалось сделать за день?

- 0 – Да, как обычно доволен(льна) 2 – Определенно меньше доволен(льна)
 1 – Чуть меньше, чем раньше 3 – Совсем не доволен(льна) своими делами

HADS-D7. Получаете ли Вы удовольствие от чтения книг, просмотра фильмов, хобби?

- 0 – Да, как и раньше 2 – Значительно меньше удовольствия
 1 – Чуть меньше удовольствия, чем раньше 3 – Совсем не интересно и не приносит радости

Количество баллов: _____

Интерпретация баллов по шкале HADS

0–7 баллов

норма, признаки тревоги или депрессии отсутствуют либо выражены незначительно.

8–10 баллов

субклинически выраженная тревога/депрессия, симптомы проявляются слабо или умеренно, но уже заметны.

11 баллов и выше

клинически выраженная тревога/депрессия, симптомы выражены значительно.

Литература

1. Морозова М.А., Потанин С.С., Бениашвили А.Г. и др. Валидация русскоязычной версии Госпитальной шкалы тревоги и депрессии в общей популяции. Профилактическая медицина. 2023; 26 (4): 7-14.
2. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS). OmniDoctor. Цифровое издательство. <https://omnidocor.ru/upload/iblock/fe3/uw2s0tv80wv8pqhsj9tkkpe89spz5i.pdf>