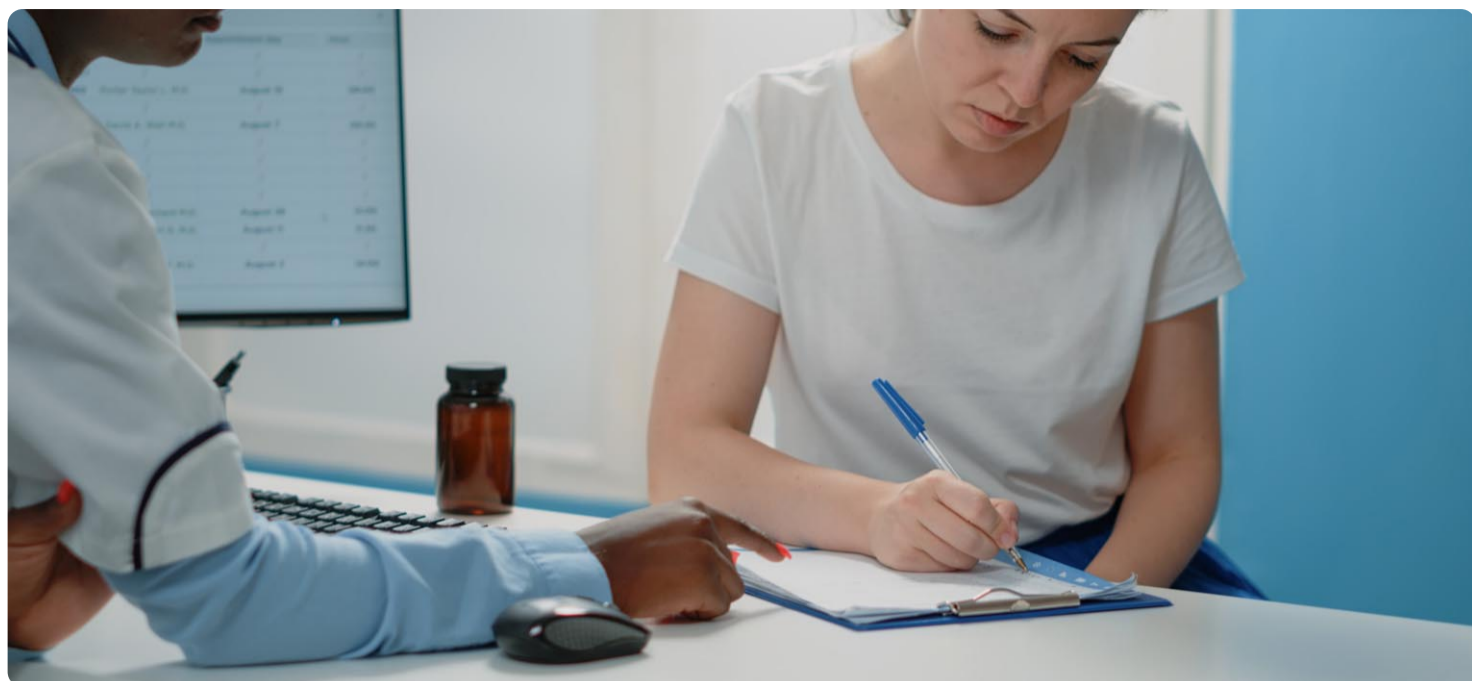


# Госпитальная шкала тревоги и депрессии

## (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)



**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА:** Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот ответ, который соответствует вашему состоянию.

<b>Т--</b>	<b>1. Я напряжен. Мне не по себе</b>
3	всё время
2	часто
1	время от времени, иногда
0	совсем не испытываю
<b>Д</b>	<b>2. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство</b>
0	определенно это так
1	наверное, это так
2	лишь в очень малой степени это так
3	это совсем не так
<b>Т</b>	<b>3. Мне страшно. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться</b>
3	определенно это так, и страх очень сильный
2	да, это так, но страх не очень сильный
1	иногда, но это меня не беспокоит
0	совсем не испытываю
<b>Д</b>	<b>4. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное</b>
0	определенно это так
1	наверное, это так
2	лишь в очень малой степени это так
3	совсем не способен
<b>Т</b>	<b>5. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове</b>
3	постоянно
2	большую часть времени
1	время от времени
0	только иногда
<b>Д</b>	<b>6. Я чувствую себя бодрым</b>
3	совсем не чувствую
2	очень редко
1	иногда
0	практически все время
<b>Т</b>	<b>7. Я легко могу сесть и расслабиться</b>
0	определенно, это так
1	наверное, это так
2	лишь изредка это так
3	совсем не могу
<b>Д</b>	<b>8. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно</b>
3	практически все время
2	часто
1	иногда
0	совсем нет
<b>Т</b>	<b>9. Я испытываю внутренне напряжение или дрожь</b>
0	совсем не испытываю
1	иногда
2	часто
3	очень часто
<b>Д</b>	<b>10. Я не слежу за своей внешностью</b>
3	определенно это так
2	я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
1	может быть, я стал меньше уделять этому внимания
0	я слежу за собой так же, как и раньше
<b>Т</b>	<b>11. Я не могу усидеть на месте, словно мне постоянно нужно двигаться</b>
3	определенно, это так
2	наверное, это так
1	лишь в очень малой степени это так
0	совсем не способен
<b>Д</b>	<b>12. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения</b>
0	точно так, как и обычно
1	да, но не в той степени, как раньше
2	значительно меньше, чем раньше
3	совсем не считаю
<b>Т</b>	<b>13. У меня бывает внезапное чувство паники</b>
3	действительно, очень часто
2	довольно часто
1	не так уж часто
0	совсем не бывает
<b>Д</b>	<b>14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма, радио- или телепрограммы</b>
0	часто
1	иногда
2	редко
3	очень редко

### Интерпретация результатов:

Каждому утверждению опросника соответствуют 4 варианта ответа, отражающие градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность).

Баллы суммируют отдельно по пунктам «Т» (тревога, HADS-A) и «Д» (депрессия, HADS-D)

**0–7 баллов — норма:** отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги/депрессии.

**8–10 баллов — субклинически выраженная тревога/депрессия.**

**≥11 баллов — клинически выраженная тревога/депрессия.**