**Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)**

*Ученые уверены в том, что эмоции играют важную роль в возникновении большинства заболеваний. Если Ваш доктор больше узнает о Ваших переживаниях, он сможет лучше помочь Вам. Этот опросник разработан для того, чтобы помочь Вашему доктору понять, как Вы себя чувствуете. Прочитайте внимательно каждое утверждение и отметьте ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной*

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

Д\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для интерпретации необходимо суммировать баллы по каждой подшкале (Д и Т) в отдельности:

0-7 баллов норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)

8- 10 баллов субклинически выраженная тревога /депрессия

11 баллов и выше клинически выраженная тревога / депрессия

Например: по шкале тревоги получилось 11 баллов, по шкале депрессии 3 балла. Можно сделать вывод, что имеет место клинически выраженная тревога, а уровень депрессии находится в пределах нормы.

Или: по шкале тревоги получилось 15 баллов, по шкале депрессии 9 баллов. Можно сделать вывод о том, что имеет место клинически выраженная тревога и субклинически выраженная депрессия.

Или: по шкале тревоги получилось 6 баллов, по шкале депрессии 7 баллов. Можно сделать вывод о том, что уровни и тревоги, и депрессии находятся в пределах нормы (т.е. суммировать баллы каждой из частей между собой не нужно!)