

## Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему самочувствию на прошлой неделе.  
Не раздумывайте долго над ответом, ваша первая реакция будет лучшей.

Д	Т		Д	Т	
		<b>Я напряжен, мне не по себе:</b>			<b>Мне кажется, что все делаю очень медленно:</b>
	3	Большую часть времени	3		Почти все время
	2	Много времени	2		Очень часто
	1	Время от времени	1		Иногда
	0	Совсем нет	0		Совсем нет
		<b>То, что приносило удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство:</b>			<b>Я испытываю внутреннее напряжение:</b>
0		Определённо это так	0		Совсем нет
1		Наверное, это так	1		Иногда
2		Лишь в очень малой степени это так	2		Часто
3		Это совсем не так	3		Очень часто
		<b>Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться:</b>			<b>Я не слежу за своей внешностью:</b>
	3	Определённо так и страх очень сильный	3		Определенно это так
	2	Это так, но страх не очень сильный	2		Я не уделяю столько времени, сколько нужно
	1	Иногда, но это меня не беспокоит	1		Возможно, стал меньше уделять времени
	0	Совсем нет	0		Я слежу за собой так же, как и раньше
		<b>Я способен рассмеяться и видеть смешное:</b>			<b>Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться:</b>
0		Определённо это так		3	Определённо это так
1		Наверное, это так		2	Наверное, это так
2		Лишь в очень малой степени это так		1	Лишь в некоторой степени это так
3		Совсем нет		0	Совсем нет
		<b>Беспокойные мысли крутятся в голове:</b>			<b>Я считаю, что мои дела принесут удовлетворение:</b>
	3	Постоянно	0		Точно так же, как и обычно
	2	Большую часть времени	1		Но не в такой степени, как раньше
	1	Время от времени и не так часто	2		Определенно меньше, чем обычно
	0	Только иногда	3		Совсем так не считаю
		<b>Я испытываю бодрость:</b>			<b>У меня бывает внезапное чувство паники:</b>
3		Совсем не испытываю		3	Очень часто
2		Очень редко		2	Довольно часто
1		Иногда		1	Не так уж часто
0		Большую часть времени		0	Совсем нет
		<b>Я легко могу сесть и расслабиться:</b>			<b>Я получаю удовольствие от хорошей книги, радиопередачи или ТВ:</b>
	0	Определённо это так	0		Часто
	1	Наверное, это так	1		Иногда
	2	Не часто	2		Редко
	3	Совсем нет	3		Очень редко

Депрессия (Д) \_\_\_

Тревога (Т) \_\_\_

0-7 = Норма

8-10 = Пограничный случай

11-21 = Аномалия