



ФИО _____

дата _____

Госпитальная Шкала тревоги и депрессии HADS

ИНСТРУКЦИЯ: ниже перечислены некоторые утверждения. Сначала прочитайте все утверждения, перечисленные в одном пункте. Выберите из каждого пункта один ответ, который наилучшим образом отражает ваше состояние. Обведите кружком стоящую рядом с этим утверждением цифру. Выбрать нужно **только один вариант ответа** из предложенных в каждом пункте.

Отвечая на вопросы, имейте в виду, что они относятся к состоянию не только на момент заполнения опросника, но и на протяжении последних 7 дней. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе	
всё время	3
часто	2
время от времени, иногда	1
совсем не испытываю	0
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот	
определённо это так, и страх очень велик	3
да, это так, но страх не очень велик	2
иногда, но это меня не беспокоит	1
совсем не испытываю	0
3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове	
постоянно	3
большую часть времени	2
время от времени и не так часто	1
только иногда	0
4. Я легко могу присесть и расслабиться	
определённо, это так	0
наверно, это так	1
лишь изредка, это так	2
совсем не могу	3

5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь	
совсем не испытываю	0
иногда	1
часто	2
очень часто	3
6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться	
определённо, это так	3
наверно, это так	2
лишь в некоторой степени, это так	1
совсем не испытываю	0
7. У меня бывает внезапное чувство паники	
очень часто	3
довольно часто	2
не так уж часто	1
совсем не бывает	0

Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня то же чувство	
определённо, это так	0
наверно, это так	1
лишь в очень малой степени, это так	2
это совсем не так	3
2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное	
определённо, это так	0
наверно, это так	1
лишь в очень малой степени, это так	2
совсем не способен	3

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: каждый ответ оценивается в баллах от 0 до 3. Нужно сложить все полученные баллы. Результаты оцениваются по каждой из таблиц в отдельности.

- 0-7 баллов - отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги / депрессии.
- 8-10 баллов - субклинически выраженная тревога / депрессия. Рекомендовано обращение к психотерапевту.
- 11 баллов и выше – клинически выраженная тревога / депрессия. Обязательно обращение к психотерапевту или психиатру.

Крайне не желательно затягивать с обращением и заниматься самолечением.

3. Я испытываю бодрость	
совсем не испытываю	3
очень редко	2
иногда	1
практически всё время	0
4. Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно	
практически всё время	3
часто	2
иногда	1
совсем нет	0
5. Я не слежу за своей внешностью	
определённо	3
я не уделяю этому столько времени	2
может быть	1
я слежу за собой так же	0
6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения	
точно так же, как и обычно	0
да, но не в той степени, как раньше	1
значительно меньше, чем обычно	2
совсем так не считаю	3

7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы удовлетворения	
часто	0
иногда	1
редко	2
очень редко	3