# Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

#### (для первичного выявления депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики)

Шкалу необходимо заполнить за 10–15 минут самостоятельно, без обсуждения с кем либо. По всем пунктам должны быть выбраны ответы. Каждому утверждению шкалы HADS соответствуют четыре варианта ответа. Выберите и отметьте тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию в течении последних 7 дней. Не раздумывайте долго над ответом на вопрос. Ваша первая реакция будет наиболее верной.

## Часть I. Оценка уровня тревоги

**1. Я испытываю напряжение, мне не по себе.**

* все время (3 балла);
* часто (2 балла);
* время от времени, иногда (1 балл);
* совсем не испытываю (0 баллов).

**2. Я испытываю страх. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться.**

* определенно это так, и страх очень велик (3 балла);
* да, это так, но страх не очень велик (2 балла);
* иногда, но это меня не беспокоит (1 балл);
* совсем не испытываю (0 баллов).

**3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове.**

* постоянно (3 балла);
* большую часть времени (2 балла);
* время от времени и не так часто (1 балл);
* только иногда (0 баллов).

**4. Я легко могу сесть и расслабиться.**

* определенно это так (0 баллов);
* наверное, это так (1 балл);
* лишь изредка это так (2 балла);
* совсем не могу (3 балла).

**5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь.**

* совсем не испытываю (0 баллов);
* иногда (1 балл);
* часто (2 балла);
* очень часто (3 балла).

**6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться.**

* определенно это так (3 балла);
* наверное, это так (2 балла);
* лишь в некоторой степени это так (1 балл);
* совсем не испытываю (0 баллов).

**7. У меня бывает внезапное чувство паники.**

* очень часто (3 балла);
* довольно часто (2 балла);
* не так уж часто (1 балл);
* совсем не бывает (0 баллов).

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: \_\_\_\_\_\_\_

## Часть II. Оценка уровня депрессии

**1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство.**

* определенно, это так (0 баллов);
* наверное, это так (1 балл);
* лишь в очень малой степени это так (2 балла);
* это совсем не так (3 балла).

**2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное.**

* определенно это так (0 баллов);
* наверное, это так (1 балл);
* лишь в очень малой степени это так (2 балла);
* совсем не способен (3 балла).

**3. Я испытываю бодрость.**

* совсем не испытываю (3 балла);
* очень редко (2 балла);
* иногда (1 балл);
* практически все время (0 баллов).

**4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно.**

* практически все время (3 балла);
* часто (2 балла);
* иногда (1 балл);
* совсем нет (0 баллов).

**5. Я не слежу за своей внешностью.**

* определенно это так (3 балла);
* я не уделяю этому столько времени, сколько нужно (2 балла);
* может быть, я стала меньше уделять этому времени (1 балл);
* я слежу за собой так же, как и раньше (0 баллов).

**6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения.**

* точно так же, как и обычно (0 баллов);
* да, но не в той степени, как раньше (1 балл);
* значительно меньше, чем обычно (2 балла);
* совсем так не считаю (3 балла).

**7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы.**

* часто (0 баллов);
* иногда (1 балл);
* редко (2 балла);
* очень редко (3 балла).

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: \_\_\_\_\_\_\_

(суммировать баллы каждой из частей между собой не нужно!)

### Расшифровка результатов

После заполнения всей шкалы просуммируйте баллы отдельно для  каждой части.

***Интерпретация:***

* 0–7 баллов – отсутствие достоверно выраженных симптомов;
* 8–10 баллов – субклинически выраженная тревога или депрессия;
* 11 баллов и более – клинически выраженная тревога или депрессия.