# Шкала Гамильтона оценки уровня тревоги (HARS)

Шкала тревоги Гамильтона является «золотым стандартом» клинических научных исследований, так как позволяет клинически достоверно оценить выраженность тревожных расстройств в широком диапазоне.

Шкала широко используется при проведении испытаний лекарственных средств. Заполняется, как минимум, дважды — до начала и после курса терапии. Дополнительные измерения проводятся по усмотрению исследователя.

Общие рекомендации

Данная шкала разработана для оценки тяжести симптомов тревоги независимо от небольших колебаний во времени, поэтому вопросы должны быть адресованы к состоянию в течение последних нескольких дней или предыдущей недели.

Точность измерения зависит, в первую очередь, от квалификации и опыта исследователя и аккуратности регистрации используемой информации. Не следует оказывать давление на пациента. Пациенту необходимо предоставить достаточно времени для подробного ответа на вопрос, но при этом не позволять ему сильно отклоняться от темы вопроса. Число прямых вопросов должно быть сведено к минимуму, вопросы надо задавать различными способами, комбинируя варианты с утвердительными или отрицательными ответами.

Желательно получать дополнительную информацию от родственников пациента, его друзей, медицинского персонала и т.д. Такая информация необходима, если есть сомнения в корректности ответов пациента.

Повторные измерения должны проводиться независимо друг от друга. При их проведении исследователь не должен видеть результаты предыдущих измерений, он заполняет только чистый бланк шкалы. Эти рекомендации могут показаться банальными, но они крайне важны.

Исследователь по мере возможности должен избегать вопросов, связанных с изменением состояния пациента со времени последнего измерения.

По каждому пункту необходимо выбрать значение, наиболее соответствующее степени выраженности симптомов.

**1. Тревожное настроение (озабоченность, ожидание наихудшего, тревожные опасения, раздражительность).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствует (0 баллов).

**2. Напряжение (ощущение напряжения, вздрагивание, легко возникающая плаксивость, дрожь, чувство беспокойства, неспособность расслабиться).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствует (0 баллов).

**3. Страхи (темноты, незнакомцев, одиночества, животных, толпы, транспорта).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**4. Инсомния (затрудненное засыпание, прерывистый сон, не приносящий отдыха, чувство разбитости и слабости при пробуждении, кошмарные сны).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствует (0 баллов).

**5. Интеллектуальные нарушения (затруднение концентрации внимания, ухудшение памяти).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**6. Депрессивное настроение (утрата привычных интересов, чувства удовольствия от хобби, подавленность, ранние пробуждения, суточные колебания настроения).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствует (0 баллов).

**7. Соматические мышечные симптомы (боли, подергивания, напряжение, судороги клонические, скрипение зубами, срывающийся голос, повышенный мышечный тонус).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**8. Соматические сенсорные симптомы (звон в ушах, нечеткость зрения, приливы жара и холода, ощущение слабости, покалывания).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**9. Сердечно-сосудистые симптомы (тахикардия, сердцебиение, боль в груди, пульсация в сосудах, частые вздохи).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**10. Респираторные симптомы (давление и сжатие в груди, удушье, частые вздохи).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**11. Гастроинтестинальные симптомы (затрудненное глотание, метеоризм, боль в животе, изжога, чувство переполненного желудка, тошнота, рвота, урчание в животе, диарея, запоры, снижение веса тела).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**12. Мочеполовые симптомы (учащенное мочеиспускание, сильные позывы на мочеиспускание, аменорея, менорагия, фригидность, преждевременная эякуляция, утрата либидо, импотенция).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**13. Вегетативные симптомы (сухость во рту, покраснение или бледность кожи, потливость, головные боли с чувством напряжения).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствуют (0 баллов).

**14. Поведение при прохождении теста (ёрзанье на стуле, беспокойные движения, тремор, нахмуривание лица, напряженное выражение лица, вздохи или учащенное дыхание, частое сглатывание слюны).**

* В очень тяжёлой степени (4 балла);
* В тяжёлой степени (3 балла);
* В умеренной степени (2 балла);
* В слабой степени (1 балл);
* Отсутствует (0 баллов).

Затраты времени на прохождение данного теста составляют от 20 до 30 минут. Время оценки определяется как «сейчас» или «в течение последней недели». Значение баллов по всем 14 пунктам ранжируется от 0 до 4. Суммарный балл принимает значения в интервале от 0 до 56.

Выделяются три области значений суммарного балла по данной шкале:

* 0—7 — отсутствие тревожного состояния;
* 8—19 — симптомы тревоги;
* 20—24 — тревожное состояние;
* 25 и более – паническое расстройство.

Кроме того, первые шесть пунктов могут быть оценены отдельно как проявления тревоги в сфере психики, а остальные восемь — как проявления тревоги в соматической сфере.

Критерием эффективности терапии является снижение суммарного балла по сравнению с данными предыдущего теста более, чем на 50%.