**Приложение Г26. Госпитальная шкала тревоги и депрессии**

|  |
| --- |
| **Оригинальное** **название:** Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) |
| **Источник:** Zigmond A.S.; Snaith R.P. The hospital anxiety and depression scale. Acta Psychiatrica  Scandinavica. 1983; 67(6): c. 361 – 370. |
| **Тип:** шкала оценки |
| **Назначение:** скрининговая шкала оценки выраженности тревоги и депрессии |
| **Шаблон:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Т** | **1.Я напряжен. Мне не по себе** |
| 3 |   | все время |
| 2 |   | часто |
| 1 |   | время от времени, иногда |
| 0 |   | совсем не испытываю |
| **Д** | **2.То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство** |
| 0 |   | определенно это так |
| 1 |   | наверное, это так |
| 2 |   | лишь в очень малой степени это так |
| 3 |   | это совсем не так |
| **Т** | **3.Мне страшно. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться** |
| 3 |   | определенно это так, и страх очень сильный |
| 2 |   | да, это так, но страх не очень сильный |
| 1 |   | иногда, но это меня не беспокоит |
| 0 |   | совсем не испытываю |
| **Д** | **4.Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное** |
| 0 |   | определенно, это так |
| 1 |   | наверное, это так |
| 2 |   | лишь в очень малой степени это так |
| 3 |   | совсем не способен |
| **Т** | **5.Беспокойные мысли крутятся у меня в голове** |
| 3 |   | постоянно |
| 2 |   | большую часть времени |
| 1 |   | время от времени |
| 0 |   | только иногда |
| **Д** | **6.Я чувствую себя бодрым** |
| 3 |   | совсем не чувствую |
| 2 |   | очень редко |
| 1 |   | иногда |
| 0 |   | практически все время |
| **Т** | **7.Я легко могу сесть и расслабиться** |
| 0 |   | определенно, это так |
| 1 |   | наверное, это так |
| 2 |   | лишь изредка это так |
| 3 |   | совсем не могу |
| **Д** | **8.Мне кажется, что я стал все делать очень медленно** |
| 3 |   | практически все время |
| 2 |   | часто |
| 1 |   | иногда |
| 0 |   | совсем нет |
| **Т** | **9. Я испытываю внутренне напряжение или дрожь** |
| 0 |   | совсем не испытываю |
| 1 |   | иногда |
| 2 |   | часто |
| 3 |   | очень часто |
| **Д** | **10.Я не слежу за своей внешностью** |
| 3 |   | определенно это так |
| 2 |   | я не уделяю этому столько времени, сколько нужно |
| 1 |   | может быть, я стал меньше уделять этому внимания |
| 0 |   | я слежу за собой так же, как и раньше |
| **Т** | **11.Я не могу усидеть на месте, словно мне постоянно нужно двигаться** |
| 0 |   | определенно, это так |
| 1 |   | наверное, это так |
| 2 |   | лишь в очень малой степени это так |
| 3 |   | совсем не способен |
| **Д** | **12.Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения** |
| 0 |   | точно так, как и обычно |
| 1 |   | да, но не в той степени, как раньше |
| 2 |   | значительно меньше, чем раньше |
| 3 |   | совсем не считаю |
| **Т** | **13.У меня бывает внезапное чувство паники** |
| 3 |   | действительно, очень часто |
| 2 |   | довольно часто |
| 1 |   | не так уж часто |
| 0 |   | совсем не бывает |
| **Д** | **14.Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма, радио- или телепрограммы** |
| 0 |   | часто |
| 1 |   | иногда |
| 2 |   | редко |
| 3 |   | очень редко |

  |
| **Интерпретация результатов:**Шкала составлена из 14 утверждений, обслуживающих 2 подшкалы:• «тревога» (нечетные пункты — 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13)• «депрессия» (четные пункты — 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14).Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, отражающие градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность).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». |