**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». |