

# ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ (HADS)

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

## Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе  
3 – все время  
2 – часто  
1 – время от времени, иногда  
0 – совсем не испытываю
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться  
3 – определенно это так, и страх очень велик  
2 – да, это так, но страх не очень велик  
1 – иногда, но это меня не беспокоит  
0 – совсем не испытываю
3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове  
3 – постоянно  
2 – большую часть времени  
1 – время от времени и не так часто  
0 – только иногда
4. Я легко могу присесть и расслабиться  
0 – определенно, это так  
1 – наверно, это так  
2 – лишь изредка, это так  
3 – совсем не могу
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь  
0 – совсем не испытываю  
1 – иногда  
2 – часто  
3 – очень часто
6. Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться  
3 – определенно, это так  
2 – наверно, это так  
1 – лишь в некоторой степени, это так  
0 – совсем не испытываю
7. У меня бывает внезапное чувство паники  
3 – очень часто  
2 – довольно часто  
1 – не так уж часто  
0 – совсем не бывает

Количество баллов здесь

### Интерпретация результатов:

|                    |                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 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»                              |

## Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство  
0 – определенно, это так  
1 – наверно, это так  
2 – лишь в очень малой степени, это так  
3 – это совсем не так
2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное  
0 – определенно, это так  
1 – наверно, это так  
2 – лишь в очень малой степени, это так  
3 – совсем не способен
3. Я испытываю бодрость  
3 – совсем не испытываю  
2 – очень редко  
1 – иногда  
0 – практически все время
4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно  
3 – практически все время  
2 – часто  
1 – иногда  
0 – совсем нет
5. 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 времени  
0 – я слежу за собой так же, как и раньше
6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения  
0 – точно так же, как и обычно  
1 – да, но не в той степени, как раньше  
2 – значительно меньше, чем обычно  
3 – совсем так не считаю
7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы  
0 – часто  
1 – иногда  
2 – редко  
3 – очень редко

Количество баллов здесь

Например: по шкале тревоги (слева) получилось 11 баллов, по шкале депрессии (справа) — 3 балла. Можно сделать вывод, что имеет место клинически выраженная тревога, а уровень депрессии находится в пределах нормы.

Или: по шкале тревоги получилось 15 баллов, по шкале депрессии — 9 баллов. Можно сделать вывод о том, что имеет место клинически выраженная тревога и субклинически выраженная депрессия.

Или: по шкале тревоги получилось 6 баллов, по шкале депрессии — 1 балл. Можно сделать вывод о том, что уровни и тревоги, и депрессии находятся в пределах нормы.