

Госпитальная шкала самооценки степени тревоги и депрессии и контактные данные  
кризисной службы ГКУЗ «ККПБ им. В.Х. Кандинского» (приложение № 7)

**Госпитальная шкала самооценки уровня тревоги и депрессии**

**Инструкция.** Каждому утверждению шкалы HADS соответствуют 4 варианта ответа. Пациент выбирает тот ответ, который соответствует его состоянию в течение последних 7 дней, затем баллы суммируются отдельно для 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, будто 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
4. Я легко могу сесть 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 неусидчивость, 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 и часто  
0 — совсем не бывает

**Госпитальная шкала самооценки уровня тревоги и депрессии**

**Инструкция.** Каждому утверждению шкалы HADS соответствуют 4 варианта ответа. Пациент выбирает тот ответ, который соответствует его состоянию в течение последних 7 дней, затем баллы суммируются отдельно для 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, будто 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
4. Я легко могу сесть 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 неусидчивость, 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 и часто  
0 — совсем не бывает

## 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 — наверное, 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 — наверное, это так

2 — лишь в очень малой степени, это так

0 — 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 стала меньше уделять этому времени

0 — я слежу за собой та 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: 0-7 баллов** — норма; **8-10 баллов** – субклинически выраженные симптомы; **более 11 баллов** – клинически выраженные симптомы.

**Уважаемые пациенты!** С целью получения **бесплатной и анонимной** психологической помощи Вы можете обратиться в ГКУЗ «ККПБ им. В.Х. Кандинского» (г. Чита, Окружной проезд, 3). Виды оказываемой помощи: 1. Дистанционное консультирование (телефон доверия: 40-14-83). 2. Очный прием специалиста кризисной службы. Вас запишут на прием по телефону: 8-914-800-54-96.

## 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 — наверное, 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 — наверное, это так

2 — лишь в очень малой степени, это так

0 — 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 стала меньше уделять этому времени

0 — я слежу за собой та 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: 0-7 баллов** — норма; **8-10 баллов** – субклинически выраженные симптомы; **более 11 баллов** – клинически выраженные симптомы.

**Уважаемые пациенты!** С целью получения **бесплатной и анонимной** психологической помощи Вы можете обратиться в ГКУЗ «ККПБ им. В.Х. Кандинского» (г. Чита, Окружной проезд, 3). Виды оказываемой помощи: 1. Дистанционное консультирование (телефон доверия: 40-14-83). 2. Очный прием специалиста кризисной службы. Вас запишут на прием по телефону: 8-914-800-54-96.