

## ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ

Этот опросник разработан для того, чтобы помочь Вашему доктору понять, как Вы себя чувствуете. Прочитайте внимательно каждое утверждение и выберите тот ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали на прошлой неделе. Обведите цифру соответствующую выбранному Вами ответу (на значение этих цифр внимание не обращайте). Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением, поскольку Ваша первая реакция будет всегда более верной.

**1 Я ИСПЫТЫВАЮ НАПРЯЖЕННОСТЬ, МНЕ НЕ ПО СЕБЕ**

- 3 все время  
 2 часто  
 1 время от времени, иногда  
 0 совсем не испытываю

**2 БЕСПОКОЙНЫЕ МЫСЛИ КРУТЯТСЯ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ**

- 3 постоянно  
 2 большую часть времени  
 1 время от времени, и не так часто  
 0 только иногда

**3 Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАХ, 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

**4 Я ЛЕГКО МОГУ СЕСТЬ И РАССЛАБИТЬСЯ**

- 0 определенно это так  
 1 наверное 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, СЛОВНО МНЕ ПОСТОЯННО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ**

- 3 определенно это так  
 2 наверное это так  
 1 лишь в некоторой степени это так  
 0 совсем не испытываю

**7 У МЕНЯ БЫВАЕТ ВНЕЗАПНО ЧУВСТВО ПАНИКИ**

- 3 очень часто  
 2 довольно часто  
 1 не так уж часто  
 0 совсем не бывает

**8 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

**9 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

**10 Я ИСПЫТЫВАЮ ВОДРОСТЬ**

- 3 совсем не испытываю  
 2 очень редко  
 1 иногда  
 0 практически все время

**11 МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СТАЛ ВСЕ ДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО**

- 3 практически все время  
 2 часто  
 1 иногда  
 0 совсем нет

**12 Я НЕ СЛЕЖУ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ**

- 3 определенно это так  
 2 я не уделяю этому необходимого времени  
 1 я стал стал(а) меньше уделять этому времени  
 0 я слежу за собой так же, как и раньше

**13 Я СЧИТАЮ, ЧТО МОИ ДЕЛА (ЗАНЯТИЯ, УВЛЕЧЕНИЯ) МОГУТ ПРИНЕСТИ МНЕ ЧУВСТВО УДОВОЛТВОРЕНИЯ**

- 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

**14 Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ХОРОШЕЙ КНИГИ, РАДИО- ИЛИ ТЕЛЕПРОГРАММЫ**

- 0 часто  
 1 иногда  
 2 редко  
 3 очень редко

ПРОВЕРЬТЕ, НА ВСЕ ЛИ ВОПРОСЫ ВЫ ОТВЕТИЛИ

**СУММАРНЫЙ ОТВЕТ**

**0-7 "НОРМА" (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)**

**8-10 "субклинически выраженная тревога/депрессия"**

**11-> "клинически выраженная тревога/депрессия"**