

Госпитальная шкала (HADS)

ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ

ДАТА РОЖДЕНИЯ

ПОЛ

МУЖ

ЖЕН

Ученые уверены в том, что эмоции играют важную роль в возникновении большинства заболеваний. Если Ваш доктор больше узнает о Ваших переживаниях, он сможет лучше помочь Вам. Этот опросник разработан для того, чтобы помочь Вашему доктору понять, как Вы себя чувствуете. Не обращайтесь на цифры и буквы, помещенные в левой части опросника. Прочитайте внимательно каждое утверждение и в пустой графе слева отметьте крестиком ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной.

A **Я ИСПЫТЫВАЮ НАПРЯЖЕНИЕ, МНЕ НЕ ПО СЕБЕ**

- 3 Все время
 2 Часто
 1 Время от времени, иногда
 0 Совсем не испытываю

A **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

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

- 3 Постоянно
 2 Большую часть времени
 1 Время от времени, и не так часто
 0 Только иногда

A **Я ЛЕГКО МОГУ СЕСТЬ И РАССЛАБИТЬСЯ**

- 0 Определенно, это так
 1 Наверное, это так
 2 Лишь изредка это так
 3 Совсем не могу

A **Я ИСПЫТЫВАЮ ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ИЛИ ДРОЖЬ**

- 0 Совсем не испытываю
 1 Иногда
 2 Часто
 3 Очень часто

A **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

A **У МЕНЯ БЫВАЕТ ВНЕЗАПНОЕ ЧУВСТВО ПАНИКИ**

- 3 Действительно, очень часто
 2 Довольно часто
 1 Не так уж часто
 0 Совсем не бывает

D **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

D **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

D **Я ИСПЫТЫВАЮ БОДРОСТЬ**

- 3 Совсем не испытываю
 2 Очень редко
 1 Иногда
 0 Практически все время

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

- 3 Практически все время
 2 Часто
 1 Иногда
 0 Совсем нет

D **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

D **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 не считаю

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

- 0 Часто
 1 Иногда
 2 Редко
 3 Очень редко

ТОЛЬКО ДЛЯ ВАШЕГО ВРАЧА: A (8-10)

D (8-10)

А ТЕПЕРЬ ПРОВЕРЬТЕ, ОТВЕТИЛИ ЛИ ВЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ