

Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS

Шкала предназначена для скринингового выявления тревоги и депрессии у пациентов соматического стационара. Отличается простотой применения и обработки (заполнение шкалы не требует продолжительного времени и не вызывает затруднений у пациента), что позволяет рекомендовать ее к использованию в общемедицинской практике для первичного выявления тревоги и депрессии у пациентов (скрининга).

1. Я испытываю напряжённость, мне не по себе
 - всё время
 - часто
 - время от времени, иногда
 - совсем не испытываю
2. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
 - определённо это так
 - наверное, это так
 - лишь в очень малой степени это так
 - это совсем не так
3. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться
 - определённо это так, и страх очень сильный
 - да, это так, но страх не очень сильный
 - иногда, но это меня не беспокоит
 - совсем не испытываю
4. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
 - определённо это так
 - наверное, это так
 - лишь в очень малой степени это так
 - совсем не способен
5. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове постоянно
 - большую часть времени
 - время от времени и не так часто
 - только иногда
6. Я испытываю бодрость
 - совсем не испытываю
 - очень редко
 - иногда
 - практически всё время
7. Я легко могу сесть и расслабиться
 - определённо это так
 - наверное, это так
 - лишь изредка это так
 - совсем не могу
8. Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно
 - практически всё время
 - часто
 - иногда
 - совсем нет
9. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
 - совсем не испытываю
 - иногда
 - часто
 - очень часто
10. Я не слежу за своей внешностью
 - определённо это так
 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно

- может быть, я стал меньше уделять этому внимания
 - я слежу за собой так же, как и раньше
11. Я испытываю неуверенность, словно мне постоянно нужно двигаться
 - определённо это так
 - наверное, это так
 - лишь в некоторой степени это так
 - совсем не испытываю
 12. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения
 - точно так же, как и обычно
 - да, но не в такой степени, как раньше
 - значительно меньше, чем обычно
 - совсем так не считаю
 13. У меня бывает внезапное чувство паники
 - очень часто
 - довольно часто
 - не так уж часто
 - совсем не бывает
 14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы
 - часто
 - иногда
 - редко
 - очень редко

Рекомендации по применению шкалы

Шкала составлена из 14 утверждений, обслуживающих 2 подшкалы:

- подшкала А – «тревога»: нечетные пункты 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- подшкала D – «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 баллов (отсутствие) до 4 (максимальная выраженность).

Выдача пациенту шкалы сопровождается инструкцией следующего содержания: «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».

При интерпретации данных учитывается суммарный показатель по каждой подшкале (А и D), при этом выделяются 3 области значений:

- 0-7 баллов — норма;
- 8-10 баллов — субклинически выраженная тревога/депрессия;
- 11 баллов и выше — клинически выраженная тревога/депрессия.