**Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)**

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки. Такий тест пацієнт може заповнити самостійно, чекаючи на прийом лікаря. Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Інструкція: не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

**1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.**

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

**2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.**

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

**3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.**

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

**4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.**

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

**5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.**

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

**6.Д Я відчуваю бадьорість**.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

**7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.**

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

**8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.**

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

**9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.**

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

**10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.**

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

**11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.**

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

**12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.**

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

**13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.**

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

**14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.**

0 Часто.

1Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

**“Ключ”**

Субшкала Т –“тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д –“депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

**Обробка результатів**

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти –1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти –2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

**Інтерпретація результатів**

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.