

**Бланк русскоязычной версии Госпитальной шкалы тревоги и депрессии**

Т	Д
<b>1. Я чувствую себя напряженно или «на взводе»</b> (3) Все время (2) Часто (1) Время от времени (0) Совсем не испытываю	<b>2. Мне по-прежнему приносит удовольствие то, что приносило его раньше</b> (0) Определенно, это так (1) В меньшей степени, чем раньше (2) Совсем немного (3) Практически не приносит удовольствия
<b>3. У меня возникает чувство, как будто я напуган(а), как будто что-то ужасное сейчас произойдет</b> (3) Определенно, это так, и страх очень сильный (2) Да, это так, но страх не очень сильный (1) Немного, но это меня не беспокоит (0) Совсем не испытываю	<b>4. Я могу смеяться и видеть смешную сторону вещей</b> (0) В той же степени, как это обычно для меня (1) Несколько в меньшей степени, чем обычно (2) В значительно в меньшей степени, чем обычно (3) Совершенно не способен(на)
<b>5. Тревожные мысли приходят мне на ум</b> (3) Большую часть времени (2) Значительную часть времени (1) Время от времени, но не слишком часто (0) Только иногда	<b>6. Я жизнерадостный(ная)</b> (3) Совершенно нет (2) Редко (1) Периодически (0) Большую часть времени
<b>7. Я легко могу сесть и расслабиться</b> (0) Определенно, это так (1) Обычно это так (2) Изредка (3) Совсем не могу	<b>8. Я чувствую себя как будто замедленным(ой)</b> (3) Практически все время (2) Часто (1) Иногда (0) Совсем нет
<b>9. Я чувствую, как будто напуган(а) так, что все внутри холодеет</b> (0) Совсем не испытываю (1) Иногда (2) Часто (3) Очень часто	<b>10. Я не слежу за своей внешностью</b> (3) Определенно это так (2) Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно (1) Возможно, я стал(а) меньше уделять этому внимания (0) Я слежу за собой так же, как и раньше
<b>11. Я испытываю беспокойство, как будто мне все время нужно двигаться</b> (3) В весьма выраженной степени (2) В значительной степени (1) В незначительной степени (0) Совсем не испытываю	<b>12. Я с удовольствием предвкушаю события</b> (0) Так же, как обычно (1) В меньшей степени, чем раньше (2) Значительно меньше, чем обычно (3) Практически нет
<b>13. Меня охватывает внезапная паника</b> (3) Очень часто (2) Довольно часто (1) Не так уж часто (0) Совсем не возникает	<b>14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы</b> (0) Часто (1) Иногда (2) Редко (3) Очень редко

Сумма баллов Тревога \_\_\_\_\_ Сумма баллов Депрессия \_\_\_\_\_

### **Интерпретация**

Проводится отдельно по разделам тревога (Т) и депрессия (Д)

- 0—7 баллов — норма
- 8—10 баллов — субклиническая выраженность симптомов, рекомендуется повторное заполнение шкалы через 2—4 недели.
- 11 и более баллов — клинически значимый уровень тревоги/депрессии, рекомендуется проведение консультации психиатра.