

Бланк русскоязычной версии Госпитальной шкалы тревоги и депрессии

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

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.