

# Госпитальная шкала тревожности и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)



## Тревога (HADS-A)

HADS-A1. Испытываете ли Вы напряжение или нервозность?

- 0 – Совсем нет       2 – Часто, умеренно  
 1 – Иногда, незначительно       3 – Постоянно, очень сильно

HADS-A2. Бывает ли у Вас внезапное чувство страха или тревоги без видимой причины?

- 0 – Никогда       2 – Иногда  
 1 – Редко       3 – Часто

HADS-A3. Преследуют ли Вас тревожные или беспокойные мысли, которые трудно остановить?

- 0 – Нет, не беспокоят       2 – Часто, трудно сосредоточиться  
 1 – Изредка, легко отвлекаться       3 – Почти постоянно, невозможно отвлекаться

HADS-A4. Можете ли Вы расслабиться и отдохнуть в спокойной обстановке?

- 0 – Да, всегда получается расслабиться       2 – Редко удается расслабиться  
 1 – Обычно могу, но не всегда       3 – Совсем не могу расслабиться

HADS-A5. Замечаете ли Вы у себя внутреннее напряжение, дрожь или «мандраж»?

- 0 – Нет, не замечаю       2 – Иногда, умеренно  
 1 – Очень редко, слабо выражено       3 – Часто, сильно выражено

HADS-A6. Трудно ли Вам усидеть на месте, хочется ли постоянно двигаться или что-то делать?

- 0 – Нет, я спокоен(йна) и усидчив(а)       2 – Часто не могу усидеть на месте  
 1 – Иногда появляется желание подвигаться       3 – Почти всегда испытываю потребность в движении

HADS-A7. Случались ли у Вас внезапные приступы паники или сильной тревоги?

- 0 – Никогда       2 – Несколько раз за последний месяц  
 1 – Один-два раза в жизни       3 – Регулярно, почти каждую неделю

Количество баллов: \_\_\_\_\_



## Депрессия (HADS-D)

HADS-D1. Получаете ли Вы удовольствие от того, что делаете

- 0 – Да, как обычно       2 – Определенно меньше, чем раньше  
 1 – Чуть меньше, чем раньше       3 – Совсем не получаю удовольствия

HADS-D2. Часто ли Вы смеетесь или улыбаетесь?

- 0 – Так же часто, как и всегда       2 – Заметно реже  
 1 – Наверное, чуть реже       3 – Почти совсем не смеюсь и не улыбаюсь

HADS-D3. Чувствуете ли Вы себя бодрым(ой) и полным(ой) сил?

- 0 – Да, почти всегда       2 – Часто ощущаю упадок сил  
 1 – Иногда чувствую усталость       3 – Почти постоянно чувствую себя уставшим(ей) и вялым(ой)

HADS-D4. Кажется ли Вам, что Вы стали все делать медленнее, чем раньше?

- 0 – Нет, все как обычно       2 – Да, заметно медленнее  
 1 – Возможно, чуть медленнее       3 – Очень медленно, с большим усилием

HADS-D5. Беспокоит ли Вас ваша внешность (например, лишний вес, старение)?

- 0 – Нет, не беспокоит       2 – Часто переживаю по этому поводу  
 1 – Иногда задумываюсь об этом       3 – Очень сильно переживаю, это меня угнетает

HADS-D6. Довольны ли Вы тем, что Вам удалось сделать за день?

- 0 – Да, как обычно доволен(льна)       2 – Определенно меньше доволен(льна)  
 1 – Чуть меньше, чем раньше       3 – Совсем не доволен(льна) своими делами

HADS-D7. Получаете ли Вы удовольствие от чтения книг, просмотра фильмов, хобби?

- 0 – Да, как и раньше       2 – Значительно меньше удовольствия  
 1 – Чуть меньше удовольствия, чем раньше       3 – Совсем не интересно и не приносит радости

Количество баллов: \_\_\_\_\_

### Интерпретация баллов по шкале HADS

#### 0–7 баллов

норма, признаки тревоги или депрессии отсутствуют либо выражены незначительно.

#### 8–10 баллов

субклинически выраженная тревога/депрессия, симптомы проявляются слабо или умеренно, но уже заметны.

#### 11 баллов и выше

клинически выраженная тревога/депрессия, симптомы выражены значительно.

#### Литература

1. Морозова М.А., Потанин С.С., Бениашвили А.Г. и др. Валидация русскоязычной версии Госпитальной шкалы тревоги и депрессии в общей популяции. Профилактическая медицина. 2023; 26 (4): 7-14.  
2. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS). OmniDoctor. Цифровое издательство. <https://omnidocor.ru/upload/iblock/fe3/uw2s0tv80wv8pqhsj9tkkpe89spz5i.pdf>