

Приносим извинения авторам и читателям за техническое искажение данных Приложения 12 к Национальным рекомендациям “Кардиоваскулярная профилактика”, опубликованным в Приложении 2 к журналу “Кардиоваскулярная терапия и профилактика”, 2011; 10 (6), и представляем исходный — авторский — вариант этого приложения.

Приложение 12. HADS

Данный вопросник поможет нам оценить Ваше состояние. Внимательно прочитав каждое утверждение, отметьте на бланке тот ответ, который наиболее соответствует Вашему состоянию в течение последней недели. Не задумывайтесь долго над ответом: обычно первая реакция является наиболее верной.

Т Я ИСПЫТЫВАЮ НАПРЯЖЕННОСТЬ, МНЕ НЕ ПО СЕБЕ

- 3 ☐ Все время
- 2 ☐ Часто
- 1 ☐ Время от времени
- 0 ☐ Совсем не испытываю

Т Я ИСПЫТЫВАЮ ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ИЛИ ДРОЖЬ

- 3 ☐ Очень часто
- 2 ☐ Часто
- 1 ☐ Иногда
- 0 ☐ Совсем не испытываю

Т Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАХ, КАЖЕТСЯ, БУДТО ЧТО-ТО УЖАСНОЕ МОЖЕТ ВОТ-ВОТ СЛУЧИТЬСЯ

- 3 ☐ Определенно это так, и страх очень сильный
- 2 ☐ Да, это так, но страх не очень сильный
- 1 ☐ Иногда, но это меня не беспокоит
- 0 ☐ Совсем не испытываю

Т Я ИСПЫТЫВАЮ НЕУСИДЧИВОСТЬ, СЛОВНО МНЕ ПОСТОЯННО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ

- 3 ☐ Определенно это так
- 2 ☐ Наверное, это так
- 1 ☐ Лишь в некоторой степени это так
- 0 ☐ Совсем не испытываю

Т БЕСПОКОЙНЫЕ МЫСЛИ КРУТЯТСЯ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ

- 3 ☐ Постоянно
- 2 ☐ Большую часть времени
- 1 ☐ Время от времени и не так часто
- 0 ☐ Только иногда

Т У МЕНЯ БЫВАЕТ ВНЕЗАПНОЕ ЧУВСТВО ПАНИКИ

- 3 ☐ Очень часто
- 2 ☐ Довольно часто
- 1 ☐ Не так уж часто
- 0 ☐ Совсем не бывает

Т Я ЛЕГКО МОГУ СЕСТЬ И РАССЛАБИТЬСЯ

- 3 ☐ Совсем не могу
- 2 ☐ Лишь изредка это так
- 1 ☐ Наверное, это так
- 0 ☐ Определенно это так

Д МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СТАЛ ВСЕ ДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО

- 3 ☐ Практически все время
- 2 ☐ Часто
- 1 ☐ Иногда
- 0 ☐ Совсем нет

Д ТО, ЧТО ПРИНОСИЛО МНЕ БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, И СЕЙЧАС ВЫЗЫВАЕТ У МЕНЯ ТАКОЕ ЖЕ ЧУВСТВО

- 3 ☐ Это совсем не так
- 2 ☐ Лишь в очень малой степени это так
- 1 ☐ Наверное, это так
- 0 ☐ Определенно это так

Д Я НЕ СЛЕЖУ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ

- 3 ☐ Определенно это так
- 2 ☐ Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
- 1 ☐ Может быть, я стал меньше уделять этому внимания
- 0 ☐ Я слежу за собой так же, как и раньше

Д Я СПОСОБЕН РАССМЕЯТЬСЯ И УВИДЕТЬ В ТОМ ИЛИ ИНОМ СОБЫТИИ СМЕШНОЕ

- 3 ☐ Совсем не способен
- 2 ☐ Лишь в очень малой степени это так
- 1 ☐ Наверное, это так
- 0 ☐ Определенно это так

Д Я СЧИТАЮ, ЧТО МОИ ДЕЛА (ЗАНЯТИЯ, УВЛЕЧЕНИЯ) МОГУТ ПРИНЕСТИ МНЕ ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

- 3 ☐ Совсем так не считаю
- 2 ☐ Значительно меньше, чем обычно
- 1 ☐ Да, но не в той степени, как раньше
- 0 ☐ Точно также, как и обычно

Д Я ИСПЫТЫВАЮ БОДРОСТЬ

- 3 ☐ Совсем не испытываю
- 2 ☐ Очень редко
- 1 ☐ Иногда
- 0 ☐ Практически все время

Д Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ХОРОШЕЙ КНИГИ, РАДИО-ИЛИ ТЕЛЕПРОГРАММЫ

- 3 ☐ Очень редко
- 2 ☐ Редко
- 1 ☐ Иногда
- 0 ☐ Часто

Критерии тревоги (Т)/депрессии (Д) по HADS

Рассчитывается суммарный показатель по каждой из подшкал:

0 — 7 норма

8 — 10 субклинически выраженная тревога/депрессия

11 и выше клинически выраженная тревога/депрессия