

ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Шкала предназначена для скринингового выявления тревоги и депрессии у пациентов соматического стационара. Отличается простотой применения и обработки (заполнение шкалы не требует продолжительного времени и не вызывает затруднений у пациента), что позволяет рекомендовать ее к использованию в общемедицинской практике для первичного выявления тревоги и депрессии у пациентов (скрининга).

Рекомендации по применению шкалы:

Шкала составлена из 14 утверждений, обслуживающих две подшкалы:

- подшкала А — «тревога»: нечетные пункты 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- подшкала D — «депрессия»: четные пункты 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, отражающие градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 баллов (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность).

Для обеспечения спонтанности пациента желательно установить ему четкие временные рамки для заполнения шкалы (10–15 минут). За это время шкала должна быть заполнена полностью. Если пациент пропустил отдельные пункты или прервал заполнение шкалы на значительный срок (несколько часов), рекомендуется провести повторное тестирование с использованием нового бланка.

Шкала сопровождается инструкцией следующего содержания:

«Ученые уверены в том, что эмоции играют важную роль в возникновении большинства заболеваний. Если ваш доктор больше узнает о ваших переживаниях, он сможет лучше помочь вам. Этот опросник разработан для того, чтобы помочь вашему доктору понять, как вы себя чувствуете. Не обращайте внимания на цифры и буквы, помещенные в левой части опросника. Прочитайте внимательно каждое утверждение и в пустой графе слева отметьте крестиком ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной».

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует вашему состоянию.

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе.

3 — все время;

2 — часто;

1 — время от времени, иногда;

0 — совсем не испытываю.

2. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство.

0 — определенно, это так;

1 — наверно, это так;

2 — лишь в очень малой степени это так;

3 — это совсем не так.

3. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться.

3 — определенно это так, и страх очень велик;

2 — да, это так, но страх не очень велик;

1 — иногда, но это меня не беспокоит;

0 — совсем не испытываю.

4. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное.

- 0 — определенно это так;
- 1 — наверно, это так;
- 2 — лишь в очень малой степени это так;
- 3 — совсем не способен.

5. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове.

- 3 — постоянно;
- 2 — большую часть времени;
- 1 — время от времени и не так часто;
- 0 — только иногда.

6. Я испытываю бодрость.

- 3 — совсем не испытываю;
- 2 — очень редко;
- 1 — иногда;
- 0 — практически все время.

7. Я легко могу сесть и расслабиться.

- 0 — определенно, это так;
- 1 — наверно, это так;
- 2 — лишь изредка это так;
- 3 — совсем не могу.

8. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно.

- 3 — практически все время;
- 2 — часто;
- 1 — иногда;
- 0 — совсем нет.

9. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь.

- 0 — совсем не испытываю;
- 1 — иногда
- 2 — часто;
- 3 — очень часто.

10. Я не слежу за своей внешностью.

- 3 — определенно, это так;
- 2 — я не уделяю этому столько времени, сколько нужно;
- 1 — может быть, я стала меньше уделять этому времени;
- 0 — я слежу за собой так же, как и раньше.

11. У меня нет усидчивости, мне постоянно нужно двигаться.

- 3 — определенно, это так;
- 2 — наверно, это так;
- 1 — лишь в некоторой степени это так;
- 0 — совсем не испытываю.

12. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения.

- 0 — точно так же, как и обычно;
- 1 — да, но не в той степени, как раньше;
- 2 — значительно меньше, чем обычно;
- 3 — совсем так не считаю.

13. У меня бывает внезапное чувство паники.

- 3 — очень часто;
- 2 — довольно часто;
- 1 — не так уж часто;
- 0 — совсем не бывает.

14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио или телепрограммы.

- 0 — часто;
- 1 — иногда;
- 2 — редко;
- 3 — очень редко.

Интерпретация данных:

Учитывается суммарный показатель по каждой подшкале (A и D), при этом выделяются 3 области значений:

- 0–7 баллов — норма;
- 8–10 баллов — субклинически выраженная тревога / депрессия;
- 11 баллов и выше — клинически выраженная тревога / депрессия.