

# Опитувальник тривоги і депресії HADS

ПІБ: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Вік: \_\_\_\_\_

## 1. Я перебуваю у стані напруги або у «заведеному» стані

- ☐ Більшу частину часу
- ☐ Значну частину часу
- ☐ Час від часу, від випадку до випадку
- ☐ Ніколи

## 2. Я відчуваю себе загальмованим (-ою) і роблю все повільно

- ☐ Майже весь час
- ☐ Дуже часто
- ☐ Іноді
- ☐ Абсолютно ні

## 3. У мене присутнє відчуття переляку, подібне до «метеликів у животі» (внутрішнє тремтіння)

- ☐ Абсолютно немає
- ☐ Від випадку до випадку
- ☐ Досить часто
- ☐ Дуже часто

## 4. Я можу отримувати задоволення від того ж самого, як і раніше

- ☐ Безумовно, в такому самому обсязі
- ☐ Так, але не настільки, як і раніше
- ☐ Лише трохи
- ☐ Лише трохи ні

## 5. У мене є якесь страшне відчуття, неначе станеться щось жахливе

- ☐ Так, є дуже виразне погане передчуття
- ☐ Так, але це відчуття не настільки важке
- ☐ Трохи, однак це не турбує мене
- ☐ Абсолютно немає

## 6. Я втратив(-ла) цікавість до своєї зовнішності (і не стежу за нею)

- ☐ Абсолютно так
- ☐ Стежу за собою не настільки потрібно
- ☐ Дещо менше, ніж раніше
- ☐ Стежу за собою, як і раніше

## 7. Я відчуваю неспокій і непосидючість, ніби мені весь час потрібно рухатися

- ☐ Дійсно, дуже сильно
- ☐ Вельми значно
- ☐ Не дуже сильно
- ☐ Абсолютно немає

## 8. Я здатен(-а) сміятися і сприймати смішне

- ☐ Такою ж мірою, як і завжди
- ☐ Тепер вже не такою мірою
- ☐ Безумовно вже не настільки
- ☐ Не можу абсолютно

**9. У моїй голові крутяться неспокійні думки**

- ☐ Переважну частину часу
- ☐ Значну частину часу
- ☐ Час від часу, але не дуже часто
- ☐ Лише зрідка

**10. Я дивлюся в майбутнє, очікуючи, що можу отримувати радість і задоволення (від роботи, захоплень тощо)**

- ☐ Такою ж мірою, як і завжди
- ☐ Трохи менше, ніж зазвичай
- ☐ Набагато менше, ніж зазвичай
- ☐ Абсолютно ні

**11. Мене охоплює раптове відчуття паніки**

- ☐ Дійсно, дуже часто
- ☐ У цілому часто
- ☐ Нечасто
- ☐ Абсолютно ні

**12. Я почуваюся бадьоро**

- ☐ Абсолютно ніколи
- ☐ Нечасто
- ☐ Іноді
- ☐ Більшу частину часу

**13. Я можу просто сидіти і почуватися розслабленим(-ою)**

- ☐ Абсолютно так
- ☐ Зазвичай так
- ☐ Нечасто
- ☐ Не можу абсолютно

**14. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- або телепрограми**

- ☐ Часто
- ☐ Скоріше часто
- ☐ Іноді
- ☐ Дуже рідко