

Szpitalna skala lęku i depresji
The hospital anxiety and depression scale (HADS)

Lekarze są przekonani, że emocje odgrywają ważną rolę w wielu chorobach. Jeśli Pana(-i) lekarz pozna lepiej Pana(-i) uczucia, będzie mógł lepiej Panu(-i) pomóc. Kwestionariusz ten jest przeznaczony do pomocy lekarzowi w celu poznania Pana(-i) samopoczucia. Proszę przeczytać każde zdanie i zakreślić każdą kratkę z odpowiedzią, która jest najbliższa temu, jak się Pan(i) czuł(a) podczas ostatniego tygodnia. Proszę nie zastanawiać się zbyt długo nad odpowiedzią. Pana(-i) natychmiastowa odpowiedź na każdy z punktów będzie prawdopodobnie bardziej trafna niż odpowiedź udzielona po dłuższym zastanowieniu.

1. Czuję(-am) się napięty(-a) lub podenerwowany(-a)

Większość czasu		
Sporo czasu		
Od czasu do czasu		
Wcale		

2. Wciąż cieszą mnie rzeczy, które zwykle sprawiały mi radość

Zdecydowanie tak samo		
Niezupełnie tak samo		
Tylko trochę		
Zupełnie nie		

3. Odczuwałem(-am) przerażające uczucie, jakby miało się zdarzyć coś okropnego

Tak, bardzo wyraźnie coś bardzo złego		
Wyraźnie, ale nie tak bardzo złego		
Trochę, ale nie martwiło mnie to		
Wcale czegoś takiego nie odczuwałem(-am)		

4. Potrafię się śmiać i dostrzegać zabawną stronę zdarzeń

Tak samo jak kiedyś		
Teraz nie tak bardzo jak kiedyś		
Znacznie mniej niż kiedyś		
W ogóle nie		

5. Nachodzą mnie smutne myśli

Większą część czasu		
Sporo czasu		
Od czasu do czasu, ale niezbyt często		
Przypadkowo, nieregularnie		

6. Czuję się wesoły(-a) i pogodny(-a)

Wcale nie		
Nieczęsto		
Czasem		
Większość czasu		

7. Mogę siedzieć spokojnie i czuć się zrelaksowany(-a)

Zdecydowanie tak		
Zwykle		
Często		
Wcale nie		

8. Czuję się, jakbym był(a) w psychicznym dotyku

Przez cały czas		
Bardzo często		
Od czasu do czasu		
Wcale nie		

9. Mam zatrważające uczucie, jakby mi się coś trzęsło w środku

Wcale nie		
Od czasu do czasu		
Dość często		
Bardzo często		

10. Przestałem(-am) interesować się swoim wyglądem zewnętrznym

Całkowicie przestałem(-am) się interesować		
Nie dbam o siebie tak, jak powinienem (powinnam)		
Nie jestem w stanie dbać o siebie tak jak kiedyś		
Dbam o siebie tak jak zawsze		

11. Nie mogę spokojnie usiedzieć na miejscu

W bardzo znacznym stopniu		
W znacznym stopniu		
Rzadko		
Mogę siedzieć		

12. Oczekuję z radością na różne sprawy

Tak bardzo jak kiedyś		
Mniej niż kiedyś		
Zdecydowanie mniej niż zwykle		
Wcale nie		

13. Miewam nagłe uczucie panicznego lęku

Bardzo często		
Dość często		
Niezbyt często		
Wcale		

14. Mogę cieszyć się dobrą książką, programem RTV

Często		
Czasami		
Niezbyt często		
Bardzo rzadko		

15. Zdarzało się, że w ciągu ostatniego tygodnia wybuchałem(-am) gniewem

Często		
Czasami		
Rzadko		
Wcale		

16. Zdarzało się, że denerwowałem(-am) się i złościłem(-am)

Często		
Czasami		
Rzadko		
Wcale		