

# Вопросник оценки состояния здоровья

---

Приложение 5 к Письму Минздравсоцразвития России от 05.05.2012 N 14-3/10/1-2819

## 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|Д мне кажется, что я стал все|

{по себе |делать очень медленно |

{3 --- Все время |3 --- Практически все время |

{|| | || | |

{--- | --- |

{2 --- Часто |2 --- Часто |

{|| | || | |

{--- | --- |

{1 --- Время от времени |1 --- Иногда |

{|| | || | |

{--- | --- |

{0 --- Совсем не испытываю |0 --- Совсем нет |

{|| | || | |

{--- | --- |

+-----+

{Т я испытываю внутреннее напряжение|Д то, что приносило мне большое|

{или дрожь |удовольствие, и сейчас вызывает у|

{ |меня такое же чувство |

{3 --- Очень часто | |

{|| | || | |

{--- | --- |

{2 --- Часто | --- |

			2 --- Лишь в очень малой степени
---			это так
1 --- Иногда	---		
			1 --- Наверное, это так
---			
0 --- Совсем не испытываю	---		
			0 --- Определенно, это так
---			
			---

+-----+-----+

Т я испытываю страх, кажется, будто	Д я не слежу за своей внешностью		
что-то ужасное может вот-вот			
случиться	3 --- Определенно, это так		
3 --- Определенно, это так, и страх	---		
		очень сильный	2 --- Я не уделяю этому столько
---			времени, сколько нужно
2 --- Да, это так, но страх не	---		
		очень сильный	1 --- Может быть, я стал меньше
---			уделять этому внимания
1 --- Иногда, но это меня не	---		
		беспокоит	0 --- Я слежу за собой так же, как
---			и раньше
0 --- Совсем не испытываю	---		
---			

+-----+-----+

Т я испытываю неусидчивость, словно	Д я способен рассмеяться и увидеть		
мне постоянно нужно двигаться	в том или ином событии смешное		
3 --- Определенно, это так	3 --- Совсем не способен		
2 --- Наверное, это так	2 --- Лишь в очень малой степени				
				это так	
---	---				
1 --- Лишь в некоторой степени это	1 --- Наверное, это так				
		так			
---	---				
0 --- Совсем не испытываю	0 --- Определенно, это так				

---	---	
+-----+		

|Т беспокойные мысли крутятся у меня|Д я считаю, что мои дела (занятия,|  
|в голове |увлечения) могут принести мне|

| | | |чувство удовлетворения |

|3 --- Постоянно |

| | | |3 --- Совсем так не считаю |

| --- | | |

|2 --- Большую часть времени | ---

| | | |2 --- Значительно меньше, чем |

| --- | | | обычно |

|1 --- Время от времени и не так | ---

| | | часто |1 --- Да, но не в той степени, как |

| --- | | | раньше |

|0 --- Только иногда | ---

| | | |

| --- |0 --- Точно так же, как и обычно |

| | | |

| --- |

+-----+

|Т у меня бывает внезапное чувство|Д я испытываю бодрость |  
|паники |

| | | |3 --- Совсем не испытываю |

|3 --- Очень часто | | |

| | | | --- |

| --- |2 --- Очень редко |

|2 --- Довольно часто | | |

| | | | --- |

| --- |1 --- Иногда |

|1 --- Не так уж часто | | |

| | | | --- |

| --- |0 --- Практически все время |

|0 --- Совсем не бывает | | |

| | | | --- |

| --- |

+-----+

|Т я легко могу сесть и расслабиться |Д я могу получить удовольствие от|  
| |хорошей книги, радио- или|

|3 --- Совсем не могу |телепрограммы |

3	Очень редко
2	Лишь изредка это так
1	Наверное, это так
0	Определенно, это так
3	Очень редко
2	Редко
1	Иногда
0	Часто

Критерии тревоги/депрессии 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

Источник - Письмо Минздравсоцразвития России от 05.05.2012 № 14-3/10/1-2819

Сохраните в закладки наш сайт: [Blank-Образец.Ru](http://Blank-Образец.Ru)

Прямая ссылка на документ: [https://blank-obrazets.ru/voprosnik\\_ocenki\\_sostoyaniya\\_zdorovya.htm](https://blank-obrazets.ru/voprosnik_ocenki_sostoyaniya_zdorovya.htm)