

مقیاس اضطراب و افسردگی بیماران بستری در بیمارستان (HADS)

نام و نام خانوادگی: _____ سن: _____ جنس: _____ تاریخ ارزیابی: روز _____ ماه _____ سال _____
 آزمایشگاه: _____

توجه به احساسات افراد بخش بسیار مهمی در شناخت بیماری‌ها است و پزشکان با آگاهی از آن می‌توانند از نوع احساس بیمار باخبر شده و بهتر به شما در جهت رفع مشکل کمک نمایند. پاسخ‌گویی دقیق به سؤالات این پرسش‌نامه کمک مفیدی به متخصصان در شناخت احساسات شما است.

لطفاً عبارات زیر را به دقت بخوانید و نزدیک‌ترین احساسی که از هفته گذشته تاکنون داشته‌اید را به خاطر آورید و دور عددی که بیانگر بهترین توصیف از این احساس شما است، دایره بکشید. لازم نیست وقت زیادی برای پاسخ به عبارات صرف کنید، بلکه یک واکنش فوری به هر عبارت معمولاً خیلی بهتر از یک واکنش طولانی و رسیدن به جواب است.

<p>۱- من احساس تنش و کلافه بودن می‌کنم.</p>	<p>۵- افکار ترسناکی به ذهن من می‌آید.</p>	<p>۳- احساس ترس می‌کنم مساله ترسناکی در شرف اتفاق افتادن است و تا حدودی احساس ترس می‌کنم.</p>	<p>۷- می‌توانم راحت بنشینم و احساس راحتی داشته باشم.</p>
<p>هیچگاه ۰ گاهی اوقات ۱ اغلب اوقات ۲ بیشتر اوقات ۳</p>	<p>هیچگاه ۰ گاهی اوقات ۱ اغلب اوقات ۲ بیشتر اوقات ۳</p>	<p>هیچگاه ۰ کمی احساس ترس می‌کنم، ولی آزاردهنده نیست. ۱ احساس ترس دارم ولی نه خیلی زیاد ۲ به طور قطع و به شدت احساس ترس می‌کنم. ۳</p>	<p>هیچگاه ۰ به ندرت ۱ گاهی اوقات ۲ به طور قطع همین‌طور است. ۳</p>
<p>۲- تا زمانی که موضوعی برای لذت بردن وجود داشته باشد، خوشحالم.</p>	<p>۶- احساس سرحال بودن می‌کنم.</p>	<p>۴- می‌توانم بخندم و جنبه‌های شاد زندگی را درایم.</p>	<p>۸- احساس می‌کنم فردی ناتوان و خسته‌ام.</p>
<p>همیشه ۰ بیشتر اوقات ۱ گاهی اوقات ۲ به ندرت ۳</p>	<p>هیچگاه ۰ به ندرت ۱ گاهی اوقات ۲ بیشتر اوقات ۳</p>	<p>بسیار زیاد و تقریباً همیشه ۰ بیشتر اوقات ۱ گاهی اوقات ۲ هیچگاه ۳</p>	<p>هیچگاه ۰ گاهی اوقات ۱ خیلی اوقات ۲ تقریباً همیشه ۳</p>

- ۴ بسیار کمتر از همیشه
 ۱ نسبتاً کمتر از همیشه
 ۵ بیشتر از همیشه

۱۳- به طور ناگهانی دچار حالت آسپه می (هراس) می شوم.

- هیچگاه
 ۱ گاهی اوقات
 ۲ اغلب اوقات
 ۳ بیشتر اوقات

۱۴- می توانم از مطالعه یک کتاب و یا برنامه های رادیو و تلویزیون لذت ببرم.

- ۰ اغلب اوقات
 ۱ گاهی اوقات
 ۲ به ندرت
 ۳ بسیار به ندرت

جمع نمرات اضطراب (شماره های فرد):

جمع نمرات افسردگی (شماره های زوج):

۹- احساس ترس و دلهره می کنم و دلشوره دارم.

- هیچگاه
 ۰ گاهی اوقات
 ۱ اغلب اوقات
 ۲ بیشتر اوقات

۱۰- نسبت به وضع ظاهری خود بی علاقه ام.

- ۰ بیش از همیشه به ظاهر توجه دارم.
 ۱ نمی توانم زیاد مراقب وضع ظاهرم باشم.
 ۲ آنچنان که باید، مراقب ظاهرم نیستم.
 ۳ به طور قطع همین طور است.

۱۱- هنگام حرکت و جابجایی احساس بی قراری می کنم.

- هیچگاه
 ۰ به ندرت
 ۱ گاهی اوقات
 ۲ بیشتر اوقات

۱۲- احساس پیشرفت و موفقیت می کنم.

تقریباً هیچگاه