

SKALA LĘKU I DEPRESJI - HADS

Pytania	Zaznacz	✓	Pkt.
---------	---------	---	------

1. Czuje się napięty/a lub podenerwowany/a:				
☐ 0 nigdy	☐ 1 od czasu do czasu	☐ 2 często	☐ 3 przez większość czasu	
2. Czy różne sprawy interesują mnie w takim samym stopniu, co dotychczas:				
☐ 0 tak, w takim samym stopniu	☐ 1 nieco mniej mnie interesują	☐ 2 znacznie mniej mnie interesują	☐ 3 prawie wcale mnie nie interesują	
3. Mam takie poczucie, jakby miało mi się przydarzyć coś strasznego:				
☐ 3 tak, i jest to bardzo wyraźne	☐ 2 tak, ale nie bardzo silne	☐ 1 trochę, ale nie niepokoi mnie to	☐ 0 nie mam takiego poczucia	
4. Potrafię się śmiać i dostrzegać zabawną stronę różnych rzeczy:				
☐ 0 tak jak przedtem	☐ 1 mniej niż przedtem	☐ 2 wyraźnie mniej niż przedtem	☐ 3 w ogóle się nie śmieję	
5. Martwię się				
☐ 3 bardzo często	☐ 2 dość często	☐ 1 czasami	☐ 0 bardzo rzadko	
6. Jestem w dobrym humorze				
☐ 3 nigdy	☐ 2 rzadko	☐ 1 dość często	☐ 0 przez większość czasu	
7. Mogę siedzieć spokojnie, nic nie robiąc i czuć się odprężony/a				
☐ 0 tak, zawsze	☐ 1 tak, na ogół	☐ 2 rzadko	☐ 3 nigdy	
8. Mam wrażenie, że działam wolniej				
☐ 3 prawie zawsze	☐ 2 bardzo często	☐ 1 czasami	☐ 0 nigdy	
9. Odczuwam strach i ucisk w żołądku				
☐ 0 nigdy	☐ 1 czasami	☐ 2 dość często	☐ 3 bardzo często	

10. Mój wygląd już mnie nie obchodzi				
☐ 3 wcale	☐ 2 nie zwracam tyle uwagi na wygląd, co powinienem/powinnam	☐ 1 zdarza się, że nie zwracam uwagi na wygląd	☐ 0 zwracam tyle uwagi na wygląd, co przedtem	
11. Odczuwam potrzebę ciągłego poruszania się, nie mogę ustać w miejscu				
☐ 3 dokładnie tak się czuję	☐ 2 do pewnego stopnia tak się czuję	☐ 1 raczej nie mam takiego poczucia	☐ 0 nie odczuwam takiej potrzeby	
12. Z góry cieszę się na myśl o możliwości zrobienia czegoś				
☐ 0 tak jak przedtem	☐ 1 trochę mniej niż przedtem	☐ 2 znacznie mniej niż przedtem	☐ 3 prawie nigdy	
13. Miewam napady paniki (silnego lęku)				
☐ 3 bardzo często	☐ 2 dość często	☐ 1 niezbyt często	☐ 0 nigdy	
14. Sprawia mi przyjemność dobra książka, ciekawa audycja radiowa lub telewizyjna				
☐ 0 często	☐ 1 czasem	☐ 2 rzadko	☐ 3 bardzo rzadko	
15. Zdarzało się, że w ciągu ostatniego tygodnia wybuchałem (-am) gniewem				
☐ 0 nigdy	☐ 1 od czasu do czasu	☐ 2 często	☐ 3 przez większość czasu	
16. Zdarzało się, że denerwowałem (-am) się, „złościłem (-am) się” wewnętrznie				
☐ 0 nigdy	☐ 1 od czasu do czasu	☐ 2 często	☐ 3 przez większość czasu	