

Kwestionariusz 4**Skala Lęku i Depresji Szpitalnej (HADS)**

Zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje, jak się czuleś(-aś) w ostatnim tygodniu. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedziami: pierwsza intuicja jest najlepsza.

A			H	
		Czuję się napięty(-a) lub podenerwowany(-a):		Mam wrażenie, że działam wolniej:
	3	Przez większość czasu	3	Prawie zawsze
	2	Często	2	Bardzo często
	1	Od czasu do czasu, sporadycznie	1	Czasami
	0	Nigdy	0	Nigdy
B		Nadal cieszę się rzeczami, które kiedyś sprawiały mi przyjemność:	I	Bywa, że przeżywam lęk do tego stopnia, że czuję drżenie w żołądku:
	0	Tak samo jak wcześniej	0	Nigdy
	1	Nieco mniej	1	Czasami
	2	Tylko trochę	2	Dość często
	3	Prawie wcale	3	Bardzo często
C		Odczuwam strach, że wydarzy się coś okropnego:	J	Straciłem(-am) zainteresowanie swoim wyglądem:
	3	Stanowczo tak i to bardzo silnie	3	Zdecydowanie tak
	2	Tak, ale niezbyt mocno	2	Nie dbam o siebie jak powinienem/-nnam
	1	Trochę, ale mnie to nie martwi	1	Dbam nieco mniej
	0	Wcale	0	Dbam o wygląd tak samo jak wcześniej
D		Potrafię się śmiać i dostrzegać zabawne strony rzeczy:	K	Czuję się, jakbym nie mogła/mógł znaleźć sobie miejsca:
	0	Tak jak wcześniej	3	Dokładnie tak się czuję
	1	Mniej niż wcześniej	2	Do pewnego stopnia tak się czuję
	2	Zdecydowanie mniej niż wcześniej	1	Raczej nie mam takiego poczucia
	3	Wcale	0	Nie odczuwam takiej potrzeby
E		Martwię się:	L	Czerpię radość z rzeczy, które wcześniej mnie cieszyły:
	3	Prawie cały czas	0	Tak samo jak zawsze
	2	Często	1	Trochę mniej
	1	Od czasu do czasu, ale nie zbyt często	2	Zdecydowanie mniej
	0	Tylko sporadycznie	3	Prawie wcale

F		Czuję się pogodny(-a):		Ł	Miewam napady panicznego strachu:
3		Nigdy		3	Bardzo często
2		Rzadko		2	Dość często
1		Dość często		1	Niezbyt często
0		Przez większość czasu		0	Wcale
G		Potrafię usiąść spokojnie, nic nie robiąc i poczuć się zrelaksowany(-a):		M	Mogę cieszyć się dobrą książką, audycją radiową lub programem telewizyjnym:
	0	Tak, zawsze	0		Zdecydowanie
	1	Tak, na ogół	1		Czasami
	2	Czasami	2		Niezbyt często
	3	Nigdy	3		Wcale