SZPITALNA SKALA LĘKU I DEPRESJI **(HADS)**

**INSTRUKCJA:** Ankieta powinna zostać uzupełniona samodzielnie przez dziecko. Przeczytaj uważnie każde z pytań i zaznacz odpowiedz najbardziej pasującą do twojego stanu w ostatnim czasie (pytania nie dotyczą tylko dnia dzisiejszego).

**Pkt.**

**Zaznacz Odpowiedź:**

**Pytania pomocnicze:**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 silnie |  **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 |  |