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 |  |