

مقیاس افسردگی و اضطراب بیمارستانی HADS

به هر يك از سؤالات زیر برحسب توصیف‌هاي به عمل آمده پاسخ دهید و نمرات آنها را با كل نمرات خود جمع کنید.

لطفاً به دقت هر يك از عبارت‌ها را بخوانید و سپس یکی از آنها (با علامت زدن به شماره‌اي که در کنار آن نوشته شده) و به بهترین وجه نشان‌دهنده احساس شما در هفته گذشته بوده است، انتخاب کنید. در پاسخ دادن، زیاد وقت تلف نکنید زیرا اولین عکس‌العمل شما احتمالاً درست‌تر خواهد بود تا پاسخی که پس از مدتی فکر کردن ارایه بشود.

۱- من هنوز از چیزهایی که برای لذت بردن استفاده می‌کنم، لذت می‌برم:

- ۰ دقیقاً خیلی زیاد
- ۱ نه خیلی زیاد
- ۲ تا حدی کم
- ۳ به هیچ وجه

۲- من وقتی چیزهای خنده‌دار و مضحک را می‌بینم، می‌خندم:

- ۰ همیشه و حداکثر
- ۱ نه چندان زیاد
- ۲ دقیقاً، حالا نه زیاد
- ۳ به هیچ وجه

۳- من احساس بشاشی و خوشحالی می‌کنم:

- ۰ ابداً به هیچ وجه
- ۱ نه اغلب
- ۲ گاهی
- ۳ بیشتر اوقات

۴- من احساس می‌کنم که کند و آهسته هستم:

- ۳ تقریباً همیشه
- ۲ بیشتر اوقات
- ۱ گاهی
- ۰ به هیچ وجه

۵- من علاقه‌ام را نسبت به ظاهرم از دست داده‌ام:

- ۳ دقیقاً
- ۲ من آنچنان که باید از خودم مراقبت نمی‌کنم.
- ۱ من گاهی از خودم مراقبت نمی‌کنم.
- ۰ من تا حد امکان از خودم مراقبت می‌کنم.

۶- من از چیزهای جالب استقبال می‌کنم:

- ۰ تا حد امکان این کار را انجام می‌دادم.
- ۱ گاهی کمتر از آنچه که لازم است.
- ۲ دقیقاً کمتر از آنچه که لازم است.
- ۳ به هیچ وجه.

۷- من می‌توانم از کتاب خوب یا از برنامه‌های رادیویی و

تلویزیون لذت ببرم.:

- ۰ اغلب
- ۱ گاهی
- ۲ کم

راهنمای نمره گذاری

عبارات طوري تهيه شده اند كه مي توانند در مجموع نمراتي به وضعيت افسردگي بدهند. دامنه نمرات براي افسردگي از صفر تا بيست و يك مي باشد.

نمره كسب شده	تفسير
۰-۷	عادي
۸-۱۰	بیماري خفيف
۱۱-۱۴	بیماري متوسط
۱۵-۲۱	بیماري شديد

منبع:

ديويد ويل، راب ويلسون (۲۰۰۵). و سواس و درمان آن. (ترجمه: سياوش جمالفر) - نشر ارسباران، چاپ اول، تهران ۱۳۸۵.