

**Załącznik Nr 12.2  
do Zarządzenia Nr 1895/18  
Prezydenta Miasta Gdańska  
z dnia 15 listopada 2018 r.**

**HADS-**

Lekarze są przekonani, że emocje odgrywają rolę w wielu chorobach. Jeśli Pana(i) lekarz pozna lepiej Pana(i) uczucia – będzie mógł lepiej Panu(i) pomóc. Kwestionariusz ten jest przeznaczony do pomocy lekarzowi celem poznania Pana(i) samopoczucia. Proszę przeczytać każde zdanie i zakreślić każdą kratkę z odpowiedzią, która jest najbliższa temu, jak się Pan(i) czuł podczas ostatniego tygodnia. Proszę nie zastanawiać się zbyt długo nad odpowiedzią – Pana(i) natychmiastowa odpowiedź na każdy z punktów będzie prawdopodobnie bardziej trafna niż odpowiedź udzielona po dłuższym zastanowieniu.

1. Czułem (-am) się napięty(-a) lub poddenerwowany (-a).

większość czasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sporo czasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
od czasu do czasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wcale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Nachodzą mnie smutne myśli.

większą część czasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sporo czasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
od czasu do czasu, ale niezbyt często	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
przypadkowo, nieregularnie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Wciąż cieszą mnie rzeczy, które zwykle sprawiały mi radość.

zdecydowanie tak samo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
niezupełnie tak samo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tylko trochę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zupełnie nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Czuję się wesoły (-a) i pogodny (-a).

wcale nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nie często	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
czasem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
większość czasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Odczuwałem (-am) przerażające uczucie. Jakby się miało zdażyć coś okropnego.

tak, bardzo wyraźniej coś bardzo złego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wyraźnie, ale nie tak bardzo złego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
trochę, ale nie martwiło mnie to	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wcale czegoś takiego nie odczuwałem (-am)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Mogę siedzieć spokojnie i czuć się zrelaksowany (-a).

zdecydowanie tak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zwykle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
często	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wcale nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Potrafię się śmiać i dostrzegać zabawną stronę zdarzeń.

tak samo jak kiedyś	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
teraz nie tak bardzo jak kiedyś	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
znacznie mniej niż kiedyś	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
w ogóle nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Czuję się jakbym był (-a) w psychicznym „dołku”.

przez cały czas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bardzo często	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dość często	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bardzo często	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Mam zatrważające uczucie, jakby mi się coś trzęsło w środku.

wcale nie		
od czasu do czasu		
dość często		
bardzo często		

10. Przestałem (-am) interesować się swoim wyglądem zewnętrznym.

całkowicie przestałem (-am) się interesować		
nie dbam o siebie tak jak powinienem (-am)		
nie jestem w stanie dbać o siebie tak jak kiedyś		
dbam o siebie tak jak zawsze		

11. Nie mogę spokojnie usiedzieć na miejscu wewnątrz.

w bardzo znacznym stopniu		
w znacznym stopniu		
rzadko		
mogę siedzieć		

12. Oczekuję z radością na różne sprawy.

tak bardzo jak kiedyś		
mniej niż kiedyś		
zdecydowanie mniej niż kiedyś		
wcale nie		

13. Miewam nagłe uczucie panicznego lęku.

bardzo często		
dość często		
niezbyt często		
wcale		

14. Mogę cieszyć się dobrą książką, programem RTV.

często		
czasami		
niezbyt często		
bardzo rzadko		

15. Zdarza się, że podczas ostatniego tygodnia wybuchalem (-am) gniewem.

często		
czasami		
rzadko		
wcale		

16. Zdarza się, że denerwowałem (-am) się i złościłem (-am).

często		
czasami		
rzadko		
wcale		

#### KLUCZ HADS-M

- 1 A-3-0      9 A-0-3
- 2 D-0-3      10 D-3-0
- 3 A-3-0      11 A-3-0
- 4 D-0-3      12 D-0-3
- 5 A-3-0      13 A-3-0
- 6 D-3-0      14 D-0-3
- 7 A-0-3      15 R-3-0
- 8 D-3-0      16 R-3-0

0 - 7 - brak zaburzeń

8 - 10 - stany graniczne

11 - 21 - stwierdź się zaburzenia (osobno dla lęku i depresji)

Bardziej przydatna do oceny zmian zachodzących podczas leczenia, niż do określenia stanu.