

ГОСПТИАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ

Тревога и депрессия часто наблюдаются в комбинации и переплетаются между собой, поэтому не переживайте, если не получается до конца отделить эти понятия.

В таблице ниже вы найдёте 14 утверждений. Каждому из утверждений соответствуют 4 варианта ответа. Под каждым из утверждений поставьте галочку рядом с тем ответом, который наиболее точно отражает ваше текущее состояние.

КАТЕГОРИЯ	УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛЫ	ОТВЕТ	КАТЕГОРИЯ	УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛЫ	ОТВЕТ
Т	Я испытываю напряжённость мне не по себе			Д	То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство		
	всё время	3			определённо, это так	0	
	часто	2			наверное, это так	1	
	время от времени, иногда	1			лишь в очень малой степени	2	
	совсем не испытываю	0			это совсем не так	3	
Т	Я испытываю страх. Кажется, может вот-вот случиться что-то ужасное			Д	Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное		
	определённо, это так, страх очень сильный	3			определённо это так	0	
	да, это так, но страх не очень сильный	2			наверное, это так	1	
	иногда, но это меня не беспокоит	1			лишь в очень малой степени это так	2	
	совсем не испытываю	0			совсем не способен	3	
Т	Беспокойные мысли крутятся у меня в голове			Д	Я испытываю бодрость		
	постоянно	3			совсем не испытываю	3	
	большую часть времени	2			очень редко	2	
	время от времени и не так часто	1			иногда	1	
	только иногда	0			практически всё время	0	
Т	Я легко могу сесть и расслабиться			Д	Мне кажется, что я стал делать всё очень медленно		
	определённо, это так	0			практически всё время	3	
	наверное, это так	1			часто	2	
	лишь изредка это так	2			иногда	1	
	совсем не могу	3			совсем нет	0	



КАТЕГОРИЯ	УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛЫ	ОТВЕТ	КАТЕГОРИЯ	УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛЫ	ОТВЕТ
Т	Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь			Д	Я не слежу за своей внешностью		
	совсем не испытываю	0			определённо, это так	3	
	иногда	1			я не уделяю этому столько времени, сколько нужно	2	
	часто	2			может быть, я стал меньше уделять этому времени	1	
	очень часто	3			я слежу за собой так же, как и раньше	0	
Т	Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться			Д	Я считаю, что мои дела, занятия и увлечения могут принести мне чувство удовлетворения		
	определённо, это так	3			точно так же, как и обычно	0	
	наверное, это так	2			да, но не в той степени, как раньше	1	
	лишь в некоторой степени это так	1			значительно меньше, чем обычно	2	
	совсем не испытываю	0			совсем так не считаю	3	
Т	У меня бывает внезапное чувство паники			Д	Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио или телепрограммы		
	очень часто	3			часто	0	
	довольно часто	2			иногда	1	
	не так уж часто	1			редко	2	
	совсем не бывает	0			очень редко	3	

Подведите итоги теста и сложите количество баллов. Баллы из категории «Т» и категории «Д» считайте по отдельности. Запишите ваши результаты теста:

СУММА БАЛЛОВ «Т»: _____

СУММА БАЛЛОВ «Д»: _____

РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

- Если сумма всех баллов «Т» более 11, вероятно, у вас повышенная тревожность.
- Если сумма всех баллов «Д» более 11, вероятно, у вас депрессия.
- Если сумма баллов по какой-либо из двух категорий составляет 8-10, то вы находитесь в группе риска.
- Если сумма баллов составляет менее 7, то ваше состояние находится в пределах нормы.

Попробуйте самостоятельно определить, что сейчас первично в вашем случае: **тревога или депрессия.**