

Szpitalna skala lęku i depresji (HADS)

A - Czuję się napięty(-a) lub podenerwowany(-a): 3 - prawie stale 2 - często 1 - od czasu do czasu 0 - nigdy	D - Czuję się spowolniony/a: 0 - prawie stale 1 - bardzo często 2 - czasami 3 - wcale nie
D - Wciąż cieszą mnie rzeczy, które zwykle sprawiały mi radość: 0 - zdecydowanie tak samo 1 - niezupełnie tak samo 2 - tylko trochę 3 - zupełnie nie	A - Bywa, że przeżywam lęk do tego stopnia, że czuję drżenie w żołądku: 0 - nigdy 1 - rzadko 2 - często 3 - bardzo często
A - Obawiam się, że wydarzy się coś okropnego: 3 - stanowczo tak i to bardzo silne 2 - tak, ale niezbyt silne 1 - niewiele 0 - w ogóle nie	D - Straciłam/em zainteresowanie swoim wyglądem: 0 - zdecydowanie tak 1 - nie dbam o siebie tak jak powinnam/powinienem 2 - dbam nieco mniej 3 - dbam w tym samym stopniu co zawsze
D - Jestem w stanie się śmiać i dostrzegać zabawną stronę rzeczy: 0 - tak samo jak kiedyś 1 - teraz nie tak bardzo jak kiedyś 2 - znacznie mniej niż kiedyś 3 - w ogóle nie	A - Czuję się, jakbym nie mogła/mógł znaleźć sobie miejsca: 3 - rzeczywiście tak się czuję 2 - w dużej mierze tak 1 - w niewielkim stopniu 0 - w ogóle nie
A - Martwię się: 3 - prawie cały czas 2 - często 1 - od czasu do czasu 0 - rzadko	D - Spoglądam w przyszłość z radością: 0 - w takim samym stopniu jak zawsze 1 - raczej mniej niż zwykle 2 - z pewnością mniej 3 - prawie zupełnie nie
D - Jestem pogodny/a: 0 - nigdy 1 - rzadko 2 - czasami 3 - prawie cały czas	A - Miewam napady panicznego strachu: 3 - bardzo często 2 - dość często 1 - niezbyt często 0 - wcale
A - Jestem w stanie odprężyć się: 0 - zdecydowanie tak 1 - zazwyczaj tak 2 - niezbyt często 3 - w ogóle nie	D - Dobra książka lub program telewizyjny sprawia mi przyjemność: 0 - często 1 - czasami 2 - rzadko 3 - bardzo rzadko