

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

### **Госпитальная шкала тревоги и депрессии (The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)).**

Назначение: Госпитальная шкала тревоги и депрессии представляет собой экспресс-скрининг для оценки уровня тревоги и депрессии в условиях общей медицинской практики. Обладает высокой дискриминантной валидностью в отношении двух расстройств: тревоги и депрессии.

оспитальная шкала тревоги и депрессии содержит 14 пунктов, каждому из которых соответствует 4 варианта ответов, отражающих степень нарастания симптоматики.

Бланк шкалы выдается для самостоятельного заполнения испытуемому и сопровождается инструкцией. Шкала составлена из 14 утверждений, обслуживающих 2 подшкалы - "тревога" (7 утверждений) и "депрессия" (7 утверждений). Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, отражающие градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность).

Ключ: Уровень депрессии и тревоги оценивается независимо друг от друга. Для этого ведется отдельный подсчет баллов по вопросам, оценивающим уровень депрессии и по вопросам оценки степени тревоги.

Инструкция для пациента: Шкалу необходимо заполнить за 10 - 15 минут самостоятельно, без обсуждения с кем-либо. По всем пунктам должны быть выбраны ответы. Каждому утверждению шкалы HADS соответствуют четыре варианта ответа. Выберите и отметьте тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию в течение последних 7 дней. Не раздумывайте долго над ответом на вопрос. Ваша первая реакция будет наиболее верной.

#### **1.Я испытываю напряжённость, мне не по себе**

- всё время
- часто
- время от времени, иногда
- совсем не испытываю

#### **2.То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство**

- определённо это так
- наверное, это так
- лишь в очень малой степени это так
- это совсем не так

#### **3.Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться**

- определённо это так, и страх очень сильный
- да, это так, но страх не очень сильный
- иногда, но это меня не беспокоит
- совсем не испытываю

#### **4.Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное**

- определённо это так
- наверное, это так
- лишь в очень малой степени это так
- совсем не способен

#### **5.Беспокойные мысли крутятся у меня в голове**

- постоянно
- большую часть времени
- время от времени и не так часто
- только иногда

**6.Я испытываю бодрость**

- совсем не испытываю
- очень редко
- иногда
- практически всё время

**7.Я легко могу сесть и расслабиться**

- определённо это так
- наверное, это так
- лишь изредка это так
- совсем не могу

**8.Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно**

- практически всё время
- часто
- иногда
- совсем нет

**9.Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь**

- совсем не испытываю
- иногда
- часто
- очень часто

**10.Я не слежу за своей внешностью**

- определённо это так
- я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
- может быть, я стал меньше уделять этому внимания
- я слежу за собой так же, как и раньше

**11.Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться**

- определённо это так
- наверное, это так
- лишь в некоторой степени это так
- совсем не испытываю

**12.Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения**

- точно так же, как и обычно
- да, но не в такой степени, как раньше
- значительно меньше, чем обычно
- совсем так не считаю

**13.У меня бывает внезапное чувство паники**

- очень часто
- довольно часто
- не так уж часто
- совсем не бывает

**14.Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы**

- часто
- иногда
- редко
- очень редко

<b>Количество баллов</b>	<b>Интерпретация</b>
0 - 7	"норма" (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)
8 - 10	"субклинически выраженная тревога/депрессия"
11 и более	"клинически выраженная тревога/депрессия"

### **Список сокращений**

ЗНО – злокачественное новообразование

РМЖ – рак молочной железы

КРР – колоректальный рак

МКФ – международная классификация функционирования.

МКБ – международная классификация болезней.

ФРМ – физическая и реабилитационная медицина

ЛФК – лечебная физкультура.

ШРМ – шкала реабилитационной маршрутизации.

МДРК – мультидисциплинарная реабилитационная команда.

НН – нутритивная недостаточность.

НП – нутритивная поддержка.

ПП – парентеральное питание.

НАХТ – неоадьювантная химиотерапия

АХТ – адьювантная химиотерапия

АлТ – Аланинаминотрансфераза

АсТ – Аспаратаминотрансфераза

ГГТП - Гамма-глутамилтрансфераза

ЭКГ - Электрокардиография

ЭХО-КГ – Эхокардиография

ВАШ – визуально-аналоговая шкала.