

ЭТО СПАСЕТ ЖИЗНЬ

ГЛУБОКОУВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Общероссийская общественная организация «Российское кардиологическое общество» направляет свои усилия на оптимизацию и повышение эффективности оказания медицинской помощи, как врачами работающими на поликлиническом приеме, так и в стационаре.

В связи с тем, что на сегодняшний день доказаны тесная взаимосвязь депрессии и сердечно-сосудистых заболеваний, негативное влияние депрессии на их течение и прогноз, рекомендуется проводить скрининговое выявление тревоги и депрессии у пациентов, страдающих АГ, ИБС, пациентов, перенесших ОИМ, операцию АКШ.

Предлагаем Вам для использования во врачебной практике госпитальную шкалу тревоги и депрессии (HADS). Шкала разработана Zigmond A.S. и Snaith R.P. в 1983 г. для выявления и оценки тяжести депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики.

Бланк шкалы выдается для самостоятельного заполнения испытуемому и сопровождается инструкцией следующего содержания:

ИНСТРУКЦИЯ

Прочитайте внимательно каждое утверждение, и выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали в течение последних 7 дней. Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, отражающие степень выраженности признака: от 0 (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность). Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной.

Т	Я испытываю напряжение. Мне не по себе	
3		все время
2		часто
1		время от времени, иногда
0		совсем не испытываю
Д	То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство	
0		определенно это так
1		наверное, это так
2		лишь в очень малой степени это так
3		это совсем не так
Т	Я испытываю страх. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться	
3		определенно это так, и страх очень сильный
2		да, это так, но страх не очень сильный
1		иногда, но это меня не беспокоит
0		совсем не испытываю
Д	Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное	
0		определенно, это так
1		наверное, это так
2		лишь в очень малой степени это так
3		совсем не способен
Т	Беспокойные мысли крутятся у меня в голове	
3		постоянно
2		большую часть времени
1		время от времени
0		только иногда
Д	Я чувствую себя бодрым	
3		совсем не чувствую
2		очень редко
1		иногда
0		практически все время

Т	Я легко могу сесть и расслабиться	
0		определенно, это так
1		наверное, это так
2		лишь изредка это так
3		совсем не могу
Д	Мне кажется, что я стал(а) все делать очень медленно	
3		практически все время
2		часто
1		иногда
0		совсем нет
Т	Я испытываю внутренне напряжение или дрожь	
0		совсем не испытываю
1		иногда
2		часто
3		очень часто
Д	Я не слежу за своей внешностью	
3		определенно это так
2		я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
1		может быть, я стал(а) меньше уделять этому внимания
0		я слежу за собой так же, как и раньше
Т	Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться	
3		определенно, это так
2		наверное, это так
1		лишь в очень малой степени это так
0		совсем не испытываю
Д	Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения	
0		точно так, как и обычно
1		да, но не в той степени, как раньше
2		значительно меньше, чем раньше
3		совсем так не считаю
Т	У меня бывает внезапное чувство паники	
3		очень часто
2		довольно часто
1		не так уж часто
0		совсем не бывает
Д	Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма, радио- или телепрограммы	
0		часто
1		иногда
2		редко
3		очень редко

При интерпретации результатов учитывается суммарный показатель по каждой подшкале (Т и Д), при этом выделяются 3 области его значений:

- 0–7 — норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии),**
- 8–10 — субклинически выраженная тревога/депрессия,**
- 11 и выше — клинически выраженная тревога/депрессия.**

Если сумма баллов по какой-либо из частей шкалы составила 8 баллов и более, необходима консультация врача психотерапевта, психиатра.

