

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа.

Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

## Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

- 1. Я испытываю напряжение, мне не по себе**  
3 - все время  
2 - часто  
1 - время от времени, иногда  
0 - совсем не испытываю
- 2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться**  
3 - определенно это так, и страх очень велик  
2 - да, это так, но страх не очень велик  
1 - иногда, но это меня не беспокоит  
0 - совсем не испытываю
- 3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове**  
3 - постоянно  
2 - большую часть времени  
1 - время от времени и не так часто  
0 - только иногда
- 4. Я легко могу присесть и расслабиться**  
0 - определенно, это так  
1 - наверно, это так  
2 - лишь изредка, это так  
3 - совсем не могу
- 5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь**  
0 - совсем не испытываю  
1 - иногда  
2 - часто  
3 - очень часто
- 6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться**  
3 - определенно, это так  
2 - наверно, это так  
1 - лишь в некоторой степени, это так  
0 - совсем не испытываю
- 7. У меня бывает внезапное чувство паники**  
3 - очень часто  
2 - довольно часто  
1 - не так уж часто  
0 - совсем не бывает

Количество баллов здесь \_\_\_\_\_

## Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

- 1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство**  
0 - определенно, это так  
1 - наверно, это так  
2 - лишь в очень малой степени, это так  
3 - это совсем не так
- 2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное**  
0 - определенно, это так  
1 - наверно, это так  
2 - лишь в очень малой степени, это так  
3 - совсем не способен
- 3. Я испытываю бодрость**  
3 - совсем не испытываю  
2 - очень редко  
1 - иногда  
0 - практически все время
- 4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно**  
3 - практически все время  
2 - часто  
1 - иногда  
0 - совсем нет
- 5. Я не слежу за своей внешностью**  
3 - определенно, это так  
2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно  
1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени  
0 - я слежу за собой так же, как и раньше
- 6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения**  
0 - точно так же, как и обычно  
1 - да, но не в той степени, как раньше  
2 - значительно меньше, чем обычно  
3 - совсем так не считаю
- 7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы**  
0 - часто  
1 - иногда  
2 - редко  
3 - очень редко

Количество баллов здесь \_\_\_\_\_

- 0-7 баллов → «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)  
8-10 баллов → «субклинически выраженная тревога / депрессия»  
11 баллов и выше → «клинически выраженная тревога / депрессия»

**Например:** по шкале тревоги (слева) получилось 11 баллов, по шкале депрессии (справа) — 3 балла. Можно сделать вывод, что имеет место клинически выраженная тревога, а уровень депрессии находится в пределах нормы

**Или:** по шкале тревоги получилось 15 баллов, по шкале депрессии — 9 баллов. Можно сделать вывод о том, что имеет место клинически выраженная тревога и субклинически выраженная депрессия

**Или:** по шкале тревоги получилось 6 баллов, по шкале депрессии — 1 балл. Можно сделать вывод о том, что уровни и тревоги, и депрессии находятся в пределах нормы