

ESCALA HOSPITALÀRIA D'ANSIETAT I DEPRESSIÓ

(HADS)

Identificació..... Data.....

Aquest qüestionari s'ha construït per a ajudar a qui el tracta a saber com se sent vostè. Llegeixi cada frase i marqui la resposta que més s'ajusti a com es va sentir vostè durant la setmana passada. No pensi gaire les respostes. El més segur és que si contesta de pressa, les seves respostes puguin reflectir millor com es trobava vostè durant la setmana passada.

1. Em sento tens o “nerviós”

- Tots els dies
- Moltes vegades
- De vegades
- Mai

2. Encara gaudeixo amb el que abans m'agradava

- Com sempre
- No el suficient
- Tan sols una mica
- Gens

3. Tinc una sensació de por, com si quelcom horrible m'anés a succeir

- Definitivament, i és molt forta
- Sí, però no és gaire forta
- Una mica, però no em preocupa
- Gens

4. Puc riure i veure el cantó divertit de les coses

- Igual com sempre ho he fet
- Ara no tant
- Gairebé mai
- Mai

5. Tinc la ment plena de preocupacions

- La majoria de les vegades
- Amb força freqüència
- De vegades, encara que no gaire sovint
- Tan sols en ocasions

6. Em sento alegre

- Mai
- No gaire sovint
- De vegades
- Gairebé sempre

7. Puc estar assegut tranquil·lament i sentir-me relaxat

- Sempre
- En general sí
- No gaire sovint
- Mai

8. Em sento com si cada dia estigués més lent

- Pel general, en tot moment
- Molt sovint
- De vegades
- Mai

9. Tinc una sensació estranya, com de “formigueig” a l’estomac

- Mai
- En certes ocasions
- Amb força freqüència
- Molt sovint

10. He perdut interès pel meu aspecte personal

- Totalment
- No em preocupo tant com deuria
- Podria tenir una mica més de cura
- Me'n preocupo igual que sempre

11. Em sento inquiet, com si no pogués parar de moure'm

- Molt
- Bastant
- No gaire
- Gens

12. Em sento optimista respecte al futur

- Igual que sempre
- Menys del que acostumava
- Molt menys del que acostumava
- Gens

13. M'assalten sentiments sobtats de pànic

- Molt freqüentment
- Força sovint
- No gaire sovint
- Mai

14. Em diverteixo amb un bon llibre, la ràdio o un programa de televisió

- Sovint
- De vegades
- No gaire sovint
- Rara vegada

TOTAL ANSIETAT:

TOTAL DEPRESSIÓ: