

Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD)

Frågor om hur du känner dig

INSTRUKTIONER: Läs varje påstående och sätt ett kryss i rutan till vänster om det svar, som kommer närmast hur du känt dig under den senaste veckan. Fundera inte alltför länge. Det första svar som dyker upp är antagligen riktigare än ett svar som du funderat på länge. Svara på alla frågorna. Kryssa bara i en ruta för varje påstående!

1	Jag känner mig spänd eller "uppskruvad"
<input type="checkbox"/>	För det mesta
<input type="checkbox"/>	Ofta
<input type="checkbox"/>	Då och då
<input type="checkbox"/>	Inte alls

2	Jag uppskattar fortfarande samma saker som förut
<input type="checkbox"/>	Precis lika mycket
<input type="checkbox"/>	Inte riktigt lika mycket
<input type="checkbox"/>	Bara lite
<input type="checkbox"/>	Nästan inte alls

3	Jag känner mig rädd, som om något förfärligt håller på att hända
<input type="checkbox"/>	För det mesta
<input type="checkbox"/>	Ofta
<input type="checkbox"/>	Då och då
<input type="checkbox"/>	Inte alls

4	Jag kan skratta och se saker från den humoristiska sidan
<input type="checkbox"/>	Lika mycket som jag alltid kunnat
<input type="checkbox"/>	Inte riktigt lika mycket som förut
<input type="checkbox"/>	Absolut inte så mycket som förut
<input type="checkbox"/>	Inte alls

5	Oroande tankar kommer för mig
<input type="checkbox"/>	Mycket ofta
<input type="checkbox"/>	Ofta
<input type="checkbox"/>	Då och då
<input type="checkbox"/>	Någon enstaka gång

6	Jag känner mig glad
<input type="checkbox"/>	Inte alls
<input type="checkbox"/>	Inte så ofta
<input type="checkbox"/>	Ibland
<input type="checkbox"/>	För det mesta

7	Jag kan sitta i lugn och ro och känna mig avspänd
<input type="checkbox"/>	Absolut
<input type="checkbox"/>	Oftast
<input type="checkbox"/>	Inte ofta
<input type="checkbox"/>	Inte alls

8	Jag känner mig som om allting går trögt
<input type="checkbox"/>	Nästan jämt
<input type="checkbox"/>	Ofta
<input type="checkbox"/>	Ibland
<input type="checkbox"/>	Inte alls

9	Jag känner mig rädd, som om jag har "fjärilar i magen"
<input type="checkbox"/>	Inte alls
<input type="checkbox"/>	Någon gång
<input type="checkbox"/>	Rätt ofta
<input type="checkbox"/>	Mycket ofta

10	Jag har tappat intresset för mitt utseende
<input type="checkbox"/>	Helt och hållet
<input type="checkbox"/>	Ganska mycket
<input type="checkbox"/>	Litet grand
<input type="checkbox"/>	Inte alls

11	Jag känner mig rastlös, som om jag måste vara på språng
<input type="checkbox"/>	Väldigt mycket
<input type="checkbox"/>	En hel del
<input type="checkbox"/>	Inte så mycket
<input type="checkbox"/>	Inte alls

12	Jag ser fram emot saker och ting med glädje
<input type="checkbox"/>	Lika mycket som jag alltid gjort
<input type="checkbox"/>	Något mindre än jag brukade
<input type="checkbox"/>	Klart mindre än jag brukade
<input type="checkbox"/>	Nästan inte alls

13	Jag får plötsliga panikkänslor
<input type="checkbox"/>	Mycket ofta
<input type="checkbox"/>	Ganska ofta
<input type="checkbox"/>	Inte så ofta
<input type="checkbox"/>	Inte alls

14	Jag kan njuta av en bra bok, eller ett bra radio- eller TV-program
<input type="checkbox"/>	Ofta
<input type="checkbox"/>	Ibland
<input type="checkbox"/>	Inte så ofta
<input type="checkbox"/>	Mycket sällan