

**Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği(HAD)**

Bu anket sizi daha iyi anlamamıza yardımcı olacak. Her maddeyi okuyun ve son birkaç gününüzü göz önünde bulundurarak nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden yanıtın yanındaki kutuyu işaretleyin. Yanıtınız için çok düşünmeyin, aklınıza ilk gelen yanıt en doğrusu olacaktır.

**1) Kendimi gergin “patlayacak gibi” hissediyorum.**

- Çoğu zaman  
 Birçok zaman  
 Zaman zaman, bazen  
 Hiçbir zaman

**2) Eskiden zevk aldığım şeylerden hala zevk alıyorum.**

- Aynı eskisi kadar  
 Pek eskisi kadar değil  
 Yalnızca biraz eskisi kadar  
 Neredeyse hiç eskisi kadar değil

**3) Sanki kötü bir şey olacakmış gibi bir korkuya kapılıyorum.**

- Kesinlikle öyle ve oldukça da şiddetli  
 Evet, ama çok da şiddetli değil  
 Biraz, ama beni endişelendiriyor  
 Hayır, hiç de öyle değil

**4) Gülebiliyorum ve olayların komik tarafını görebiliyorum.**

- Her zaman olduğu kadar  
 Şimdi pek o kadar değil  
 Şimdi kesinlikle o kadar değil  
 Artık hiç değil

**5) Aklımdan endişe verici düşünceler geçiyor.**

- Çoğu zaman  
 Birçok zaman  
 Zaman zaman, ama çok sık değil  
 Yalnızca bazen

**6) Kendimi neşeli hissediyorum.**

- Hiçbir zaman  
 Sık değil  
 Bazen  
 Çoğu zaman

**7) Rahat rahat oturabiliyorum ve kendimi gevşek hissediyorum.**

- Kesinlikle  
 Genellikle  
 Sık değil  
 Hiçbir zaman

**8) Kendimi sanki durgunlaşmış gibi hissediyorum.**

- Hemen hemen her zaman  
 Çok sık  
 Bazen  
 Hiçbir zaman

**9) Sanki içim pır pır ediyormuş gibi bir tedirginliğe kapılıyorum.**

- Hiçbir zaman  
 Bazen  
 Oldukça sık  
 Çok sık

**10) Dış görünüşüme ilgimi kaybettim.**

- Kesinlikle  
 Gerekliği kadar özen göstermiyorum  
 Pek o kadar özen göstermeyebilirim  
 Her zamanki kadar özen gösteriyorum

**11) Kendimi sanki hep bir şey yapmak zorundaymışım gibi huzursuz hissediyorum.**

- Gerçekten de çok fazla  
 Oldukça fazla  
 Çok fazla değil  
 Hiç değil

**12) Olacakları zevkle bekliyorum.**

- Her zaman olduğu kadar  
 Her zamankinden biraz daha az  
 Her zamankinden kesinlikle daha az  
 Hemen hemen hiç

**13) Aniden panik duygusuna kapılıyorum.**

- Gerçekten de çok sık  
 Oldukça sık  
 Çok sık değil  
 Hiçbir zaman

**14) İyi bir kitap, televizyon ya da radyo programından zevk alabiliyorum.**

- Sıklıkla  
 Bazen  
 Pek sık değil  
 Çok seyrek

*Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.*