



Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD)

Dette spørgeskema er udformet med henblik på at hjælpe læger med at finde ud af, hvordan du har det.

*Læs hvert spørgsmål og sæt kryds ved det svar, der bedst beskriver, hvordan du har haft det følelsesmæssigt inden for **den sidste uge**.*

1. Jeg er anspændt eller stresset.

- Det meste af tiden
 Meget af tiden
 Engang imellem
 Overhovedet ikke

2. Jeg glæder mig stadig over de ting, jeg plejede at glæde mig over.

- Helt bestemt
 Ikke helt så meget
 Kun lidt
 Næsten ikke

3. Jeg får en slags skræmmende fornemmelse, som om noget forfærdeligt skal til at ske.

- Helt bestemt og temmelig slemt
 Ja, men ikke alt for slemt
 En smule, men det bekymrer mig ikke
 Overhovedet ikke

4. Jeg kan le og se tingene fra den morsomme side.

- Lige så meget som jeg altid har kunnet
 Ikke helt så meget nu
 Bestemt ikke så meget nu
 Overhovedet ikke

5. Bekymrende tanker strejfer mig.

- En meget stor del af tiden
 Meget af tiden
 Engang imellem, men ikke så tit
 Kun engang imellem

6. Jeg er i godt humør.

- Overhovedet ikke
 Ikke ofte
 Nogle gange
 Det meste af tiden

7. Jeg kan sidde roligt og føle mig af-slappet.

- Helt bestemt
 For det meste
 Ikke ofte
 Overhovedet ikke

8. Jeg føler det som om, jeg virker sløv.

- Næsten hele tiden
 Meget ofte
 Somme tider
 Overhovedet ikke

9. Jeg får en slags bange fornemmelse, lige som "sommerfugle" i maven.

- Overhovedet ikke
- Ikke ofte
- Ret ofte
- Meget ofte

10. Jeg har mistet interessen for mit udseende.

- Helt bestemt
- Jeg er ikke helt så omhyggelig, som jeg burde være
- Måske interesserer det mig knap så meget som før
- Jeg er lige så omhyggelig som før

11. Jeg føler mig rastløs, som om jeg hele tiden skal være i gang.

- I udtalt grad
- En hel del
- Ikke så ofte
- Overhovedet ikke

12. Jeg ser med glæde frem til tingene.

- Lige så meget, som jeg altid har gjort
- En del mindre, end jeg plejer
- Bestemt mindre, end jeg plejer
- Næsten ikke

13. Jeg får pludselige fornemmelser af panik.

- Absolut meget ofte
- Temmelig ofte
- Ikke ret tit
- Overhovedet ikke

14. Jeg kan nyde en god bog, et radio- eller TV-program

- Ofte
- Nogle gange
- Ikke ofte
- Meget sjældent