

# HAD

## (självskattningsskala)

Namn

Datum

Läs igenom varje påstående och ringa in det alternativ som bäst beskriver hur du har känt dig den senaste veckan. Fundera inte för länge över dina svar; din spontana reaktion inför varje påstående är förmodligen mer korrekt än ett svar som du tänkt på länge.

### 1. Jag känner mig spänd eller nervös:

- 3 Mestadels
- 2 Ofta
- 1 Av och till
- 0 Inte alls

### 2. Jag uppskattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat:

- 0 Definitivt lika mycket
- 1 Inte lika mycket
- 2 Endast delvis
- 3 Nästan inte alls

### 3. Jag har en känsla av att något hemskt kommer att hända:

- 3 Mycket klart och obehagligt
- 2 Inte så starkt nu
- 1 Betydligt svagare nu
- 0 Inte alls

### 4. Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting:

- 0 Lika ofta som tidigare
- 1 Inte lika ofta nu
- 2 Betydligt mer sällan nu
- 3 Aldrig

### 5. Jag bekymrar mig över saker:

- 3 Mestadels
- 2 Ganska ofta
- 1 Av och till
- 0 Någon enstaka gång

### 6. Jag känner mig på gott humör:

- 3 Aldrig
- 2 Sällan
- 1 Ibland
- 0 Mestadels

### 7. Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad:

- 0 Definitivt
- 1 Vanligtvis
- 2 Sällan
- 3 Aldrig

### 8. Allting känns trögt:

- 3 Nästan alltid
- 2 Ofta
- 1 Ibland
- 0 Aldrig

**9. Jag känner mig orolig, som om jag hade "fjärilar" i magen:**

- 0 Aldrig
- 1 Ibland
- 2 Ganska ofta
- 3 Väldigt ofta

**10. Jag har tappat intresset för hur jag ser ut:**

- 3 Fullständigt
- 2 Till stor del
- 1 Delvis
- 0 Inte alls

**11. Jag känner mig rastlös:**

- 3 Väldigt ofta
- 2 Ganska ofta
- 1 Sällan
- 0 Inte alls

**12. Jag ser med glädje fram emot saker och ting:**

- 0 Lika mycket som tidigare
- 1 Mindre än tidigare
- 2 Mycket mindre än tidigare
- 3 Knappast alls

**13. Jag får plötsliga panikkänslor:**

- 3 Väldigt ofta
- 2 Ganska ofta
- 1 Sällan
- 0 Aldrig

**14. Jag kan uppskatta en god bok, ett TV- eller radioprogram:**

- 0 Ofta
- 1 Ibland
- 2 Sällan
- 3 Mycket sällan

Poängen på frågorna med udda nummer (1 tom 13) visar totalpoängen för ångest. Poängen på frågorna med jämna nummer (2 tom 14) visar totalpoängen för depression. Lägg samman poängen från *båda sidor* av formuläret och ange summan för depression och ångest i respektive ruta.

**Ångest**  
(udda frågenummer)

**Depression**  
(jämna frågenummer)