

Блинов Д.В., Санджиева Л.Н., Солопова А.Г., Галкин В.Н. Программа комплексной персонифицированной реабилитации после хирургического лечения рака эндометрия: результаты проспективного рандомизированного сравнительного исследования. *Реабилитология*. 2024; 2 (1): 93–106. <https://doi.org/10.17749/2949-5873/rehabil.2024.6>.

Blinov D.V., Sandzhieva L.N., Solopova A.G., Galkin V.N. The program of complex personalized rehabilitation after surgical treatment of endometrial cancer: the results of a prospective randomized comparative study. *Reabilitologiya / Rehabilitation*. 2024; 2 (1): 93–106 (in Russ.). <https://doi.org/10.17749/2949-5873/rehabil.2024.6>.

**Приложение 3.** Госпитальная шкала тревоги и депрессии (англ. Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)  
**Supplement 3.** Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

№ / No.	Утверждение / Statement	Варианты ответов / Variants of answer
<b>Часть I (оценка уровня тревогу) / Part I (evaluation of anxiety level)</b>		
1	Я испытываю напряжение, мне не по себе / I feel tense or "wound up"	3 – Все время / Most of the time 2 – Часто / A lot of the time 1 – Время от времени, иногда / From time to time, occasionally 0 – Совсем не испытываю / Not at all
2	Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться / I get a sort of frightened feeling as if something awful is about to happen	3 – Определенно это так, и страх очень велик / Very definitely and quite badly 2 – Да, это так, но страх не очень велик / Yes, but not too badly 1 – Иногда, но это меня не беспокоит / A little, but it doesn't worry me 0 – Совсем не испытываю / Not at all
3	Беспокойные мысли крутятся у меня в голове / Worrying thoughts go through my mind	3 – Постоянно / A great deal of the time 2 – Большую часть времени / A lot of the time 1 – Время от времени и не так часто / From time to time but not too often 0 – Только иногда / Only occasionally
4	Я легко могу сесть и расслабиться / I can sit at ease and feel relaxed	0 – Определенно это так / Definitely 1 – Наверное, это так / Usually 2 – Лишь изредка это так / Not often 3 – Совсем не могу / Not at all
5	Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь / I get a sort of frightened feeling like "butterflies" in the stomach	0 – Совсем не испытываю / Not at all 1 – Иногда / Occasionally 2 – Часто / Quite often 3 – Очень часто / Very often
6	Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться / I feel restless as if I have to be on the move	3 – Определенно это так / Very much indeed 2 – Наверное, это так / Quite a lot 1 – Лишь в некоторой степени это так / Not very much 0 – Совсем не испытываю / Not at all
7	У меня бывает внезапное чувство паники / I get sudden feelings of panic	3 – Очень часто / Very often indeed 2 – Довольно часто / Quite often 1 – Не так уж часто / Not very often 0 – Совсем не бывает / Not at all
Количество баллов / Score _____		
<b>Часть II (оценка уровня депрессии) / Part II (evaluation of the level of depression)</b>		
1	То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство / I still enjoy the things I used to enjoy	0 – Определенно это так / Definitely as much 1 – Наверное, это так / Not quite so much 2 – Лишь в очень малой степени это так / Only a little 3 – Это совсем не так / Hardly at all
2	Я могу рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное / I can laugh and see the funny side of things	0 – Определенно это так / As much as I always could 1 – Наверное, это так / Not quite so much now 2 – Лишь в очень малой степени это так / Definitely not so much now 3 – Совсем не могу / Not at all
3	Я испытываю бодрость / I feel cheerful	3 – Совсем не испытываю / Not at all 2 – Очень редко / Not often 1 – Иногда / Sometimes 0 – Практически все время / Most of the time
4	Мне кажется, что я стал(а) все делать очень медленно / I feel as if I am slowed down	3 – Практически все время / Nearly all the time 2 – Часто / Very often 1 – Иногда / Sometimes 0 – Совсем нет / Not at all
5	Я не слежу за своей внешностью / I have lost interest in my appearance	3 – Определенно это так / Definitely 2 – Не уделяю этому столько времени, сколько нужно / I don't take so much care as I should 1 – Может быть, я стал(а) меньше уделять этому времени / I may not take quite as much care 0 – Слежу за собой так же, как и раньше / I take just as much care as ever
6	Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения / I look forward with enjoyment to things	0 – Точно так же, как и обычно / As much as ever I did 1 – Да, но не в той степени, как раньше / Rather less than I used to 2 – Значительно меньше, чем обычно / Definitely less than I used to 3 – Совсем так не считаю / Hardly at all
7	Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы / I can enjoy a good book or radio or TV programme	0 – Часто / Often 1 – Иногда / Sometimes 2 – Редко / Not often 3 – Очень редко / Very seldom

**Примечание.** Анкету предлагается заполнить самостоятельно за 10–15 мин, без обсуждения с кем-либо. По всем пунктам должны быть выбраны ответы. Каждому утверждению шкалы HADS соответствуют четыре варианта ответа. Предлагается выбрать и отметить тот из ответов, который соответствует вашему состоянию в течение последних 7 дней.

**Note.** A patient is invited to fill out the questionnaire herself in 10–15 minutes, without discussing it with anyone. Answers should be selected for all questions. Four possible answers correspond to each statement of the HADS scale. You are invited to select and mark the one of the answers that corresponds to your condition during the last 7 days.