**HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) av Zigmond/Snaith (oversatt fra engelsk)**

1. **Angst**

**Jeg føler meg anspent eller urolig**

* 0. Aldri
* 1. Sjelden
* 2. Ganske ofte
* 3. Hele tiden

**Jeg har en følelse av frykt, som om noe forferdelig skal skje med meg**

* 0.Aldri
* 1. Sjelden
* 2. Ja, men det er ikke så alvorlig
* 3. Ja, veldig

**Jeg er bekymret**

* 0. Sjelden
* 1. Av og til
* 2. Ganske ofte
* 3. Ofte

**Jeg kan sitte stille, gjøre ingenting og føler meg avslappet**

* 0. Ja, stort sett alltid
* 1. Ja, ofte
* 2. Sjelden
* 3. Aldri

**Jeg opplever en følelse av frykt slik at magen knuter seg sammen**

* 0. Aldri
* 1. Sjelden
* 2. Ganske ofte
* 3. Ofte

**Jeg er rastløs og kan ikke sitte stille**

* 0. Aldri
* 2. Sjelden
* 3. Ganske ofte
* 4.Ofte

**Jeg får plutselig en følelse av panikk**

* 0. Aldri
* 1. Sjelden
* 3. Ganske ofte
* 4. Ofte

1. **Depresjon**

**Jeg nyter de samme tingene som før**

* 0. Ja
* 1. Ikke så mye
* 2. Kun litt
* 3. Nesten aldri mer

**Jeg ler lett og ser den lyse siden**

* 0. Mye- som tidligere
* 1. Mindre enn tidligere
* 2. Desidert mindre enn tidligere
* 3. Overhodet ikke

**Jeg er i godt humør**

* 0. Oftest
* 1. Ganske ofte
* 2. Sjelden
* 3. Aldri

**Jeg føler meg langsom, nærmest som i sakte film**

* 0. Aldri
* 1. Noen gang
* 2. Veldig ofte
* 3. Nesten alltid

**Jeg er interessert i mitt utseende**

* 0. Jeg viser det like mye oppmerksomhet som tidligere
* 1. Jeg viser det noe mindre oppmerksomhet enn før
* 2. Jeg kan ikke gi min utseende den oppmerksomheten jeg burde
* 3. Overhodet ikke

**Jeg nyter en god bok eller en god radio/tv sending**

* 0. Ofte
* 1. Noen gang
* 2. Sjelden
* 3. Veldig sjelden

**Jeg gleder meg til tanken om å gjøre visse ting**

* 0. Like mye som før
* 1. Litt mindre enn før
* 2. Mye mindre enn før
* 3. Nesten aldri som før