

Як часто за останні тижні вас непокоїли такі проблеми?

1. Депресивний настрій (пригніченість, безнадійність, безпорадність, почуття власної нікчемності)

Відсутність	☐	0
Виражається тільки при прямому питанні	☐	1
Скарги виражаються спонтанно	☐	2
Виявляється невербально (поза, міміка, голос, плаксивість)	☐	3
Пацієнт висловлює лише ці почуття як вербально, так і невербально	☐	4

2. Почуття провини

Відсутність	☐	0
Самоприниження, відчуття, що підвів інших	☐	1
Почуття провини, болісні роздуми про свої помилки та гріхи	☐	2
Хвороба сприймається як покарання, маячні ідеї провини	☐	3
Вербальні галюцинації звинувачувального та/або осудливого характеру, та/або зорові галюцинації загрозливого змісту	☐	4

3. Суйцидальні наміри

Відсутність	☐	0
Відчуття, що життя не має сенсу	☐	1
Бажання смерті чи думки про можливість власної смерті	☐	2
Суйцидальні висловлювання чи жести	☐	3
Суйцидальні спроби	☐	4

4. Труднощі при засинанні

Відсутність проблем із засинанням	☐	0
Скарги на епізодичні труднощі із засинанням (понад 30 хвилин)	☐	1
Скарги на неможливість заснути щонаочі	☐	2

5. Безсоння

Відсутність	☐	0
Скарги на неспокійний сон протягом усієї ночі	☐	1
Багаторазові пробудження вночі, вставання з ліжка	☐	2

6. Ранні пробудження

Відсутність	☐	0
Раннє пробудження з наступним засинанням	☐	1
Остаточне раннє ранкове пробудження	☐	2

7. Працездатність та активність

Відсутність труднощів	☐	0
Думки та почуття неспроможності, відчуття втоми та слабкості, пов'язане з роботою чи хобі	☐	1
Втрата інтересу до роботи чи хобі, що проявляється у скаргах або через апатію й нерішучість (відчуття потреби докласти додаткових зусиль, щоб розпочати роботу або виявити активність)	☐	2
Скорочення реального часу активності чи зниження продуктивності	☐	3
Відмова від роботи через хвороби	☐	4

8. Загальмованість (уповільненість мислення та мови, порушення концентрації уваги, зниження моторної активності)

Нормальне мовлення та мислення	☐	0
Легка загальмованість у розмові	☐	1
Помітна загальмованість у розмові	☐	2
Виражені труднощі під час опитування	☐	3
Ступор	☐	4

9. Ажитация

Відсутність	☐	0
Занепокоєння	☐	1
Неспокійні рухи руками, смикання волосся	☐	2
Підвищена рухова активність, непосидючість	☐	3
Постійне смикання рук, кусання нігтів, висмикування волосся, покусування губ	☐	4

10. Психічна тривога

Відсутність	☐	0
Суб'єктивна напруга та дратівливість	☐	1
Занепокоєння з незначних приводів	☐	2
Тривога, виражена в міміці та мовленні	☐	3
Страх, помітний без розпитувань	☐	4

11. Соматична тривога (сухість у роті, метеоризм, диспепсія, діарея, спазми, відрижка, серцебиття, головний біль, гіпервентиляція, задишка, часте сечовипускання, підвищена пітливість)

Відсутність	☐	0
Слабка	☐	1
Середня	☐	2
Сильна	☐	3
Вкрай сильна	☐	4

12. Шлунково-кишкові соматичні симптоми

Відсутність	☐	0
Втрата апетиту, але їсть без сильного примусу, відчуття тяжкості в животі	☐	1
Прийом їжі лише під наполегливим примусом, потреба у проносних або препаратах для зняття гастроінтестинальних симптомів	☐	2

13. Загальні соматичні симптоми

Відсутність	☐	0
Тяжкість у кінцівках, спині, голові, м'язові болі, відчуття втрати енергії або занепаду сил	☐	1
Будь-які різко виражені симптоми	☐	2

14. Генітальні симптоми (втрата лібідо, менструальні порушення)

Відсутність симптомів	☐	0
Слабо виражені	☐	1
Сильно виражені	☐	2

15. Іпохондрія

Відсутність	☐	0
Зосередженість на своєму тілі	☐	1
Надмірне занепокоєння здоров'ям	☐	2
Часті скарги, прохання про допомогу	☐	3
Іпохондричний розлад	☐	4

16. Втрата маси тіла

А. За даними анамнезу

Відсутність	☐	0
Ймовірна втрата маси тіла через цю хворобу	☐	1
Явна (за словами) втрата маси тіла	☐	2
Не піддається оцінці	☐	3

Б. Якщо зміни маси тіла відбуваються щотижня

Менше ніж 0,5 кг на тиждень	☐	0
Більше ніж 0,5 кг на тиждень	☐	1
Більше ніж 1 кг на тиждень	☐	2
Не піддається оцінці	☐	3

17. Критичність ставлення до хвороби

Усвідомлення хвороби	☐	0
Усвідомлення хворобливого стану, але зв'язування його з поганим харчуванням, кліматом, перевтомою тощо	☐	1
Повна відсутність усвідомлення хвороби	☐	2

Інтерпретація результатів

Сучасна інтерпретація результатів¹:

0-7 балів	Депресії немає
8-12 балів	Зона ризику депресії
13-17 балів	Легка депресія
18-23 бали	Помірна депресія
≥24 бали	Тяжка депресія

ADA24112025UA

HAM-D (Hamilton Depression Rating Scale) — шкала оцінки депресії Гамільтона
Hamilton M. Development of a rating scale for primary depressive illness. Br J Soc Clin Psychol. 1967; 6:278-296.
1. Чабан О.С., Хустова О.О. Практична психосоматика: діагностичні шкали. 2-ге видання, виправлене та доповнене. — К.: Видавничий дім Медкнига, 2019.-112 с.