

Шкала самооцінки тривоги

© Чабан О.С., Хаустова О.О.

Відмічає пацієнт

Інструкція: відзначте, будь ласка, ствердження, які відповідали вашому настрою протягом як мінімум 2-х останніх тижнів. Будьте щирі у своїх відповідях.

- Я відчуваю нервозність
- У мене відчуття внутрішнього тремтіння
- Я дуже полохливий
- У мене виникають раптові безпричинні страхи
- Я відчуваю тривожне і неприємне передчуття чогось неприємного
- Я не відчуваю задоволення від життя
- У мене порушений сон
- Я постійно напружений
- Через страх я уникаю певних місць або певного виду діяльності
- У мене бувають часті головні болі
- Я часто тривожуся через дрібниці
- У мене періодично виникає безпричинне серцебиття
- Мені важко зосередитися на певній діяльності
- Я став полохливим і заклопотаним
- У мене підвищена пітливість
- Мені важко прийняти рішення
- Я не можу розслабитися і відпочити
- У мене з'явилося утруднене дихання
- Я відчуваю почуття жару або холоду
- Останнім часом мені важко зосередитися на фільмах, книгах, газетах, журналах, музиці
- У мене поверхневий або короткочасний сон
- Я часто відвідую туалет
- У мене часто буває дискомфорт у животі
- У мене є проблеми з сексуальним життям
- Я відчуваю «клубок» у горлі
- У мене з'явилися незрозумілі неприємні відчуття в тілі
- Моя вага змінилася
- У мене з'явилася непосидючість і метушливість
- Я постійно хвилююся за своїх рідних
- Мені важко зосередитися на звичайних справах

Інтерпретація: при 7 і більше ствердних відповідях, для більш успішного лікування соматичної проблеми, пацієнту рекомендована консультація у медичного психолога або фахівця з психосоматичної медицини.

Шкала створена: Чабан Олег Созонтович – д.м.н., професор, директор навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, Хаустова Олена Олександрівна – д.м.н., професор, завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

За матеріалами вебінару 14.12.23 р. «КАРДІОЛОГІЧНІ ЧЕТВЕРГИ». Кардіологічний хворий в реалії сучасного часу. Тема проєкту: «ХС, стабільна стенокардія та секс». Спікери: проф. Чабан О.С., д.м.н Романова О.М. Вебінар знаходиться на Просторі Servier <https://prostorservier.com.ua/>
Матеріал розроблено на допомогу лікарю-практику.
Матеріал виданий за підтримки ТОВ «Серв'є Україна».
ТОВ «Серв'є Україна»: 04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua. Copyright © 2024, ТОВ «Серв'є Україна». Всі права захищено.

Шкала самооцінки депресії

© Чабан О.С., Хаустова О.О.

Відмічає пацієнт (лікар може пояснити деякі ствердження)

Інструкція: відзначте, будь ласка, кружечком ствердження, які відповідають вам та вашому настрою протягом щонайменше 2-х останніх тижнів. Будьте щирі у своїх відповідях.

- Я відчуваю сум та пригніченість
- Я краще почуваю себе вранці і гірше ввечері
- Останнім часом я часто плачу
- Мої думки працюють повільніше, ніж раніше
- Я відчуваю, що став повільніший у рухах
- Я не відчуваю насолоди від життя
- У мене порушений сон
- У мене сонливість протягом дня
- Я помітно втратив вагу
- У мене постійно відсутній апетит
- Я часто тривожусь
- У мене періодично виникає безпричинне серцебиття
- Мене турбують закрепи
- Я відчуваю постійну безпричинну втому
- Я не бачу попереду нічого позитивного
- Мені важко прийняти рішення, не отримую задоволення від того, що раніше мені було приємним
- Коло мого спілкування останнім часом значно звузилось
- У мене бувають думки про власну непотрібність, зайвість
- Останнім часом я перестав цікавитися фільмами, книгами, газетами, журналами, музикою
- Мені стало все байдужим
- Я відчуваю, що заважаю жити іншим
- Я часто роздумую над сенсом життя
- У мене є постійні проблеми з сексуальним життям
- Я перестав дивитися телепередачі
- У мене появились незрозумілі неприємні відчуття у тілі
- Я помітно набрав вагу
- У мене з'явилася непосидючість та метушливість
- Я почав дуже рано прокидатися
- Мені важко зосередитися

Інтерпретація: при 7 та більше ствердних відповідях, для більш успішного лікування соматичної проблеми, пацієнту рекомендована консультація медичного психолога чи фахівця з психосоматичної медицини.

Шкала створена: Чабан Олег Созонтович – д.м.н., професор, директор навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, Хаустова Олена Олександрівна – д.м.н., професор, завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

За матеріалами вебінару 14.12.23 р. «КАРДІОЛОГІЧНІ ЧЕТВЕРГИ». Кардіологічний хворий в реалії сучасного часу. Тема проекту: «ХС, стабільна стенокардія та секс». Співкери: проф. Чабан О.С., д.м.н Романова О.М. Вебінар знаходиться на Просторі Servier <https://prostoriservier.com.ua/>
Матеріал розроблено на допомогу лікарю-практику.
Матеріал виданий за підтримки ТОВ «Серв'є Україна».
ТОВ «Серв'є Україна»: 04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua. Copyright © 2024, ТОВ «Серв'є Україна».
Всі права захищено.

Анкета для виявлення психосоматичних розладів

© Чабан О.С., Хаустова О.О.
(варіант для дорослих)

Відмічає пацієнт

Інструкція: відзначте, будь ласка, ствердження, які відповідали вашому настрою протягом як мінімум 2-х останніх тижнів. Будьте щирі у своїх відповідях.

- У мене буває пригнічений настрій, почуття безнадійності
- Я часто буваю нетерпимим і дратівливим
- Я з песимізмом дивлюся в майбутнє
- Я дуже занурений в спогади минулого
- Я втратив інтерес до своєї зовнішності
- У мене поганий і неспокійний сон
- Мене відвідують тривожні думки і страхи
- Я уникаю обставин, пов'язаних зі стресом
- У мене постійна психічна та фізична стомлюваність
- Мені легко зіпсувати апетит
- Я намагаюся перебороти хворобу, працювати, як колись, і навіть більше
- Я не вірю в успіх лікування
- Через свою хворобу я втратив інтерес до справ і близьких людей
- Я незадоволений своїм сексуальним життям
- Я віддаю перевагу самотності
- Хвороба робить моє майбутнє сумним і нудним
- Я незадоволений своїм становищем у суспільстві
- Я нездатний планувати майбутнє
- У мене є постійне бажання відчувати себе цінним
- Мені властива нерішучість
- Я боюся залишатися на самоті
- Оточуючі не розуміють моєї хвороби і моїх страждань
- Я часто нервую
- Я став частіше плакати

Інтерпретація: при 6 і більше ствердних відповідей, для більш успішного лікування соматичної проблеми, пацієнту рекомендована консультація медичного психолога або фахівця з психосоматичної медицини.

Шкала створена: Чабан Олег Созонтович – д.м.н., професор, директор навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, Хаустова Олена Олександрівна – д.м.н, професор, завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

За матеріалами вебінару 14.12.23 р. «КАРДІОЛОПЧНІ ЧЕТВЕРГИ». Кардіологічний хворий в реаліях сучасного часу. Тема проєкту: «ХС, стабільна стенокардія та секс». Спікери: проф. Чабан О.С., д.м.н Романова О.М. Вебінар знаходиться на Просторі Servier <https://prostorservier.com.ua/>
Матеріал розроблено на допомогу лікарю-практику.
Матеріал виданий за підтримки ТОВ «Серв'є Україна».
ТОВ «Серв'є Україна»: 04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua. Copyright © 2024, ТОВ «Серв'є Україна». Всі права захищено.

Шкала оцінки якості життя

© Чабан О.С.

Інструкція: згадайте, будь ласка, ті події, що відбувалися з вами, за останні 30 днів. Враховуючи їх, наскільки ви були задоволені наступним із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10, де:

1-3 – більш незадоволений(а), ніж задоволений(а)

4-6 – посередньо

7-9 – більш задоволений(а), ніж незадоволений(а)

10 – надзвичайно задоволений(а)

1. Своїм фізичним станом?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

2. Настроєм?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

3. Проведенням вільного часу?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

4. Любов'ю, сексуальною активністю?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

5. Повсякденною активністю (хобі, домашні справи тощо..)?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

6. Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями)?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

7. Фінансовим благополуччям?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

8. Умовами проживання?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

9. Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

10. Загальний рівень задоволеності життям?

1 ▷ 2 ▷ 3 ▷ 4 ▷ 5 ▷ 6 ▷ 7 ▷ 8 ▷ 9 ▷ 10

Шкала заповнюється особою, яка проходить обстеження, самостійно.

Мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 100. Референтні показники для здорових молодих людей віком 20-27 років, отримані експериментальним шляхом.

Рівень якості життя:

дуже низький – до 56 включно;

середній – від 67 до 75 включно;

дуже високий – від 83.

низький – від 57 до 66 включно;

високий – від 76 до 82 включно;

Шкала створена: Чабан Олег Созонтович – д.м.н., професор, директор навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, Хаустова Олена Олександрівна – д.м.н., професор, завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

За матеріалами вебінару 14.12.23 р. «КАРДІОЛОГІЧНІ ЧЕТВЕРГИ». Кардіологічний хворий в реалії сучасного часу. Тема проєкту: «ХС, стабільна стенокардія та секс». Спікери: проф. Чабан О.С., д.м.н Романова О.М. Вебінар знаходиться на Просторі Servier <https://prostor.servier.com.ua/>

Матеріал розроблено на допомогу лікарю-практику.

Матеріал виданий за підтримки ТОВ «Серв'є Україна».

ТОВ «Серв'є Україна»: 04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua. Copyright © 2024, ТОВ «Серв'є Україна». Всі права захищено.