

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра

\_\_\_\_\_ Д.Л. Пиневиц

13.04.2012

Регистрационный № 029-0212

**АЛГОРИТМ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ  
И ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ РЕЦИДИВИРУЮЩЕМ  
ПРОСТОМ ГЕРПЕСЕ. ПУТИ ИХ КОРРЕКЦИИ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ: ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», ГУО «Белорусская медицинская академия последипломного образования»

АВТОРЫ: Н.П. Шилова, канд. мед. наук, доц. И.А. Байкова, канд. мед. наук, доц. А.А. Головач, канд. мед. наук М.Г. Русаленко, О.В. Курс

Гомель 2011

Рецидивирующий простой герпес (РПГ) относится к группе психосоматических заболеваний с длительным и часто рецидивирующим течением, сопровождающихся социальной дезадаптацией, снижением работоспособности, ограничением социальных контактов и нарушением сексуальной функции. С одной стороны, значимую роль в развитии РПГ играет психотравматизация, с другой стороны, рецидивирующее хроническое течение самого заболевания часто сопровождается психическими расстройствами невротического спектра. Развитие депрессии и тревоги, нарушение социального функционирования, изменение качества жизни (КЖ) подчеркивает необходимость применения в диагностике и лечении пациентов с РПГ не только традиционных биологических методов, но и психологической диагностики и коррекции. Разработка алгоритмов психодиагностики и мониторинга эмоциональных нарушений у пациентов с РПГ является необходимой для поиска путей оптимизации их ведения с целью повышения КЖ.

Инструкция рассчитана на врачей-психотерапевтов, врачей-психиатров, медицинских психологов, врачей-дерматовенерологов, врачей-иммунологов стационарных и амбулаторно-поликлинических учреждений здравоохранения.

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ**

Набор психодиагностических методик для определения психопатологических состояний, особенностей личности, ее реакции на болезнь, оценки качества жизни:

1. HADS — госпитальная шкала тревоги и депрессии, предназначенная для выявления и оценки тяжести тревоги (HADS A) и депрессии (HADS D) (приложение 1).

2. ДИКЖ — дерматологический индекс качества жизни; специфическая методика для кожных заболеваний, характеризует различные аспекты жизни: профессиональные, бытовые, сексуальные, социальные (приложение 2).

3. ЛОБИ — личностный опросник Бехтеревского института; позволяет определить тип отношения к болезни и другие, связанные с ней личностные отношения пациентов с хроническими соматическими заболеваниями (приложение 3).

4. СМОЛ — (сокращенный ММРІ, разработанный Кинканнон), адаптированный В.П. Зайцевым и В.Н. Козюлей для использования в психосоматической практике, отражает личностные особенности и психосоматические симптомы (приложение 4).

## **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

1. Выявление пограничных психических расстройств у пациентов с РПГ.
2. Коррекция психопатологических состояний тревожно-депрессивного спектра у пациентов с РПГ.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ**

1. Грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти.
2. Выраженные органические поражения головного мозга.

3. Расстройства личности, психопатии.
  4. Резко отрицательная установка пациента к психодиагностике.
  5. Сопутствующие соматические заболевания в фазе обострения.
- Все противопоказания являются относительными.

## **ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА**

Процедура психодиагностики эмоциональных нарушений у пациентов с рецидивирующим простым герпесом состоит из следующих этапов.

**I этап — оценка степени тяжести течения РГИ** — показан всем пациентам с РПИГ.

*1.1. Уточнение жалоб:* наличие ежегодных герпетических высыпаний, их частота — 6 и больше раз в год; изменение психоэмоционального фона накануне или в период герпетических высыпаний.

*1.2. Уточнение анамнестических данных:* длительность болезни РПИГ, пограничные психические расстройства в анамнезе.

**II этап — психодиагностика** — проводится пациентам с РПИГ, отмечающим в анамнезе психоэмоциональные нарушения или психические расстройства.

*2.1. Определение уровня тревоги и депрессии.*

*2.2. Определение влияния герпетической инфекции на качество жизни.* Для диагностики снижения качества жизни пациентов с РПИГ используется специфическая методика – дерматологический индекс качества жизни, которая заполняется пациентами самостоятельно. Для выявления тревожно-депрессивных расстройств используются госпитальная шкала тревоги и депрессии, которая также заполняется пациентами самостоятельно.

*2.3. Пациентам с РПИГ, не имеющим повышения уровня тревоги (HADS A <8) и депрессии (HADS D <8) и малым влиянием заболевания на качество жизни (ДИКЖ <6) с целью предупреждения развития психических расстройств рекомендуется проводить адекватную когнитивную психотерапию.* Задачей когнитивной психотерапии является правильная, доступная пониманию пациента трактовка характера, причин возникновения его состояния, причин обострений, возможной профилактики, способах и длительности лечения, что позволяет сформировать к нему наиболее адекватное отношение. Предоставление информации может проводить узкий специалист (иммунолог, дерматолог), к которому пациент обратился за медицинской помощью.

*2.4. При наличии у пациентов с РПИГ повышения уровня тревоги (HADS A ≥8) и депрессии (HADS D ≥8) и значимого снижения качества жизни (ДИКЖ ≥6) необходимо направить его на консультацию к психотерапевту или психиатру для проведения дальнейшего тестирования.*

**III этап — консультация врача-психотерапевта**

*3.1. Определение личностных особенностей и психосоматических симптомов.*

*3.2. Определение типа отношения к болезни и других, связанных с нею, личностных отношений пациентов с хроническими соматическими заболеваниями.*

Для определения личностных особенностей и психосоматических симптомов используется методика СМОЛ. Для определения типа отношения к болезни и других, связанных с нею личностных отношений пациентов с хроническими

соматическими заболеваниями, используется методика ЛОБИ.

3.3. При выявлении *адаптивного типа* отношения к болезни и нормативного среднего профиля личности ( $30 \leq T \leq 70$ ) рекомендуется краткосрочная комбинированная психотерапия.

3.4. При выявлении *дезадаптивного типа* отношения к болезни и невротического профиля личности рекомендуется долгосрочная личностноориентированная психотерапия, которая проводится с учетом личностных особенностей, психосоматического состояния пациента и типа его отношения к своей болезни.

Алгоритм психодиагностики и путей коррекции тревожно-депрессивных расстройств и изменения качества жизни у пациентов с рецидивирующим простым герпесом представлен на рисунок.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

Отказ пациента от консультации врача-психотерапевта указывает на недостаточный терапевтический альянс между врачом и пациентом. Индивидуальный подход и доверительная беседа с пациентом определит дальнейшую тактику ведения.

## Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS: A; D

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое утверждение и в пустой графе слева отметьте крестиком ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали *на прошлой неделе*. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной».

A		<b>Я ИСПЫТЫВАЮ НАПРЯЖЕННОСТЬ, МНЕ НЕ ПО СЕБЕ</b>
3		Все время
2		Часто
1		Время от времени, иногда
0		Совсем не испытываю
D		<b>ТО, ЧТО ПРИНОСИЛО МНЕ БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, И СЕЙЧАС ВЫЗЫВАЕТ У МЕНЯ ТАКОЕ ЖЕ ЧУВСТВО</b>
0		Определенно, это так
1		Наверное, это так
2		Лишь в очень малой степени это так
3		Это совсем не так
A		<b>Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАХ, КАЖЕТСЯ, БУДТО ЧТО-ТО УЖАСНОЕ МОЖЕТ ВОТ-ВОТ СЛУЧИТЬСЯ</b>
3		Определенно, это так, и страх очень сильный
2		Да, это так, но страх не очень сильный
1		Иногда, но это меня не беспокоит
0		Совсем не испытываю
D		<b>Я СПОСОБЕН РАССМЕЯТЬСЯ И УВИДЕТЬ В ТОМ ИЛИ ИНОМ СОБЫТИИ СМЕШНОЕ</b>
0		Определенно, это так
1		Наверное, это так
2		Лишь в очень малой степени это так
3		Совсем не способен
A		<b>БЕСПОКОЙНЫЕ МЫСЛИ КРУТЯТСЯ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ</b>
3		Постоянно
2		Большую часть времени
1		Время от времени, и не так часто
0		Только иногда
D		<b>Я ИСПЫТЫВАЮ БОДРОСТЬ</b>
3		Совсем не испытываю
2		Очень редко
1		Иногда
0		Практически все время
A		<b>Я ЛЕГКО МОГУ СЕСТЬ И РАССЛАБИТЬСЯ</b>

	0	Определенно, это так
	1	Наверное, это так
	2	Лишь изредка это так
	3	Совсем не могу
<b>D</b>		<b>МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СТАЛ ВСЕ ДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО</b>
	3	Практически все время
	2	Часто
	1	Иногда
	0	Совсем нет
<b>A</b>		<b>Я ИСПЫТЫВАЮ ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ИЛИ ДРОЖЬ</b>
	0	Совсем не испытываю
	1	Иногда
	2	Часто
	3	Очень часто
<b>D</b>		<b>Я НЕ СЛЕЖУ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ</b>
	3	Определенно, это так
	2	Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
	1	Может быть, я стал меньше уделять этому внимания
	0	Я слежу за собой так же, как и раньше
<b>A</b>		<b>Я ИСПЫТЫВАЮ НЕУСИДЧИВОСТЬ, СЛОВНО МНЕ ПОСТОЯННО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ</b>
	3	Определенно, это так
	2	Наверное, это так
	1	Лишь в некоторой степени это так
	0	Совсем не испытываю
<b>D</b>		<b>Я СЧИТАЮ, ЧТО МОИ ДЕЛА (ЗАНЯТИЯ, УВЛЕЧЕНИЯ) МОГУТ ПРИНЕСТИ МНЕ ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ</b>
	0	Точно так же, как и обычно
	1	Да, но не в той степени, как раньше
	2	Значительно меньше, чем обычно
	3	Совсем не считаю
<b>A</b>		<b>У МЕНЯ БЫВАЕТ ВНЕЗАПНОЕ ЧУВСТВО ПАНИКИ</b>
	3	Действительно, очень часто
	2	Довольно часто
	1	Не так уж часто
	0	Совсем не бывает
<b>D</b>		<b>Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ХОРОШЕЙ КНИГИ, РАДИО- ИЛИ ТЕЛЕПРОГРАММЫ</b>
	0	Часто
	1	Иногда
	2	Редко
	3	Очень редко

**Вопросник по качеству жизни пациентов с дерматологическими заболеваниями (Dermatology Life Quality Index, DLQI)**

**Цель** — оценка влияния на Вашу жизнь кожного заболевания. Пожалуйста, отметьте одну ячейку для каждого вопроса.

<b>1.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно беспокоили Вас зуд, чувствительность, болезненность или покалывание кожи?	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>2.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно Вы чувствовали смущение и неловкость из-за состояния Вашей кожи?	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>3.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно состояние Вашей кожи мешало Вашим походам за покупками, уходу за домом или садом?	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>4.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно состояние Вашей кожи влияло на выбор одежды, которую Вы одевали?	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>5.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно состояние Вашей кожи влияло на Вашу социальную деятельность или досуг?	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>6.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно состояние Вашей кожи затрудняло Ваши занятия спортом	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>7.</b>	Препятствовало ли состояние Вашей кожи присутствию на работе или занятиях в течение последнего года?	Да Нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Если "Нет", то в какой степени состояние Вашей кожи было проблемой для Вашей работы или обучения?	Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>8.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно состояние Вашей кожи создавало проблемы с Вашим партнером или Вашими близкими друзьями или родственниками?	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>9.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно состояние Вашей кожи было причиной Ваших сексуальных проблем?	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>10.</b>	На протяжении последнего года насколько сильно лечение Вашего кожного заболевания создавало Вам сложности, например, создавало беспорядок в доме или отнимало время?	Очень сильно Сильно Незначительно Совсем нет	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**Пожалуйста, проверьте, ответили ли Вы на КАЖДЫЙ вопрос. Спасибо.**

## ЛОБИ

**Инструкция:** предлагается выбрать из каждого раздела не более 3 утверждений, которые отражают Ваше мнение, либо ответ № 0 и занести номера выбранных ответов в нижеприведенный бланк, отметив их кружком.

<b>САМОЧУВСТВИЕ</b>	
1	С тех пор, как я заболел, у меня почти всегда плохое самочувствие
2	Я почти всегда чувствую себя бодрым и полным сил
3	Дурное самочувствие я стараюсь перебороть
4	Плохое самочувствие я стараюсь не показывать другим
5	У меня почти всегда что-нибудь болит
6	Плохое самочувствие возникает у меня после огорчений
7	Плохое самочувствие появляется у меня от ожидания неприятностей
8	Я стараюсь терпеливо переносить боль и физические страдания
9	Мое самочувствие вполне удовлетворительное
10	С тех пор, как я заболел, у меня бывает плохое самочувствие с приступами раздражительности и чувством тоски
11	Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие
0	Ни одно из предложений мне не подходит
<b>НАСТРОЕНИЕ</b>	
1	Как правило, настроение у меня очень хорошее
2	Из-за болезни я часто бываю нетерпеливым и раздражительным
3	У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в будущем
4	Я не позволю себе из-за болезни предаваться унынию и грусти
5	Из-за болезни у меня почти всегда плохое настроение
6	Мое настроение зависит от плохого самочувствия
7	У меня стало совершенно безразличное настроение
8	У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим
9	У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточение и гнев
10	Малейшие неприятности сильно задевают меня
11	Из-за болезни у меня всегда тревожное настроение
12	Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>СОН И ПРОБУЖДЕНИЕ ОТО СНА</b>	
1	Проснувшись, я сразу заставляю себя встать
2	Утро для меня – самое тяжелое время суток
3	Если меня что-то тревожит, я долго не могу уснуть
4	Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем
5	Я сплю мало, но встаю бодрым; сны вижу редко
6	С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером
7	У меня плохой и беспокойный сон и часто бывают тоскливые сновидения
8	Бессонница у меня наступает периодически без особых причин
9	Я не могу спокойно спать, если утром надо встать в определенный час
10	Утром я встаю бодрым и энергичным
11	Я просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня надо будет сделать
12	По ночам у меня бывают приступы страха
13	С утра я чувствую полное безразличие ко всему
14	Я могу свободно регулировать свой сон
15	По ночам меня особенно преследуют мысли о моей болезни
16	Во сне мне видятся всякие болезни



0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>АППЕТИТ И ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ</b>	
1	Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях
2	У меня хороший аппетит
3	У меня плохой аппетит
4	Я люблю сытно поесть
5	Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде
6	Мне легко можно испортить аппетит
7	Я боюсь испорченной пищи и всегда тщательно проверяю ее свежесть и доброкачественность
8	Еда меня интересует, прежде всего, как средство поддержать здоровье
9	Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал
10	Еда не доставляет мне никакого удовольствия
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ</b>	
1	Моя болезнь меня пугает
2	Я так устал от болезни, что мне безразлично, что со мной будет
3	Стараюсь не думать о своей болезни и жить беззаботной жизнью
4	Моя болезнь больше всего угнетает меня тем, что люди стали сторониться меня
5	Без конца думаю о всех возможных осложнениях, связанных с болезнью
6	Думаю, что моя болезнь неизлечима и ничего хорошего меня не ждет
7	Считаю, что моя болезнь запущена из-за невнимания и неумения врачей
8	Считаю, что опасность моей болезни врачи преувеличивают
9	Стараюсь перебороть болезнь, работать как прежде и даже еще больше
10	Я чувствую, что моя болезнь гораздо тяжелее, чем это могут определить врачи
11	Я здоров, и болезни меня не беспокоят
12	Моя болезнь протекает совершенно необычно — не так, как у других, и поэтому требует особого внимания
13	Моя болезнь меня раздражает, делает нетерпеливым, вспыльчивым
14	Я знаю, по чьей вине я заболел, и не прощу этого никогда
15	Я всеми силами стараюсь не поддаваться болезни
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>ОТНОШЕНИЕ К ЛЕЧЕНИЮ</b>	
1	Избегаю всякого лечения — надеюсь, что организм сам переборет болезнь, если о ней поменьше думать
2	Меня пугают трудности и опасности, связанные с предстоящим лечением
3	Я был бы готов на самое мучительное, и даже опасное лечение, только бы избавиться от болезни
4	Я не верю в успех лечения и считаю его напрасным
5	Я ищу новые способы лечения, но, к сожалению, во всех них постоянно разочаровываюсь
6	Считаю, что мне назначают много ненужных лекарств, процедур, меня уговаривают на никчемную операцию
7	Всякие новые лекарства, процедуры и операции вызывают у меня бесконечные мысли об осложнениях и опасностях, с ними связанных
8	От лечения мне становится только хуже
9	Лекарства и процедуры нередко оказывают на меня такое необычное действие, что это изумляет врачей
10	Считаю, что среди применяющихся способов лечения есть настолько вредные, что их следовало бы запретить
11	Считаю, что меня лечат неправильно
12	Я ни в каком лечении не нуждаюсь.
13	Мне надоело бесконечное лечение, хочу только, чтобы меня оставили в покое
14	Я избегаю говорить о лечении с другими людьми
15	Меня раздражает и озлобляет, когда лечение не дает улучшения
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>ОТНОШЕНИЕ К ВРАЧАМ И МЕДПЕРСОНАЛУ</b>	
1	Главным во всяком медработнике я считаю внимание к пациенту

2	Я хотел бы лечиться у такого врача, у которого большая известность
3	Считаю, что заболел больше всего по вине врачей
4	Мне кажется, что врачи мало что понимают в моей болезни и только делают вид, что лечат
5	Мне все равно, кто и как меня лечит
6	Я часто беспокоюсь о том, что не сказал врачу что-то важное, что может повлиять на успех лечения
7	Врачи и медперсонал нередко вызывают у меня неприязнь
8	Я обращаюсь то к одному, то к другому врачу, так как не уверен в успехе лечения
9	С большим уважением я отношусь к медицинской профессии
10	Я не раз убеждался, что врачи и медперсонал невнимательны и недобросовестно выполняют свои обязанности
11	Я бываю нетерпеливым и раздражительным с врачами и персоналом и потом сожалею об этом
12	Я здоров и помощи врачей не нуждаюсь
13	Считаю, что врачи и медперсонал на меня попусту тратят время
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>ОТНОШЕНИЕ К РОДНЫМ И БЛИЗКИМ</b>	
1	Я настолько поглощен мыслями о моей болезни, что дела близких меня перестали волновать
2	Я стараюсь родным и близким не показывать виду, как я болен, чтобы не омрачать им настроения
3	Близкие напрасно хотят сделать из меня тяжелобольного
4	Меня одолевают мысли, что из-за моей болезни моих близких ждут трудности и невзгоды
5	Мои родные не хотят понять тяжести моей болезни и не сочувствуют моим страданиям
6	Близкие не считаются с моей болезнью и хотят жить в свое удовольствие
7	Я стесняюсь своей болезни даже перед близкими
8	Из-за болезни потерялся всякий интерес к делам и волнениям близких и родных
9	Из-за болезни я стал в тягость близким
10	Здоровый вид и беззаботная жизнь близких вызывает у меня неприязнь
11	Я считаю, что заболел из-за моих родных
12	Я стараюсь поменьше доставлять тягот и забот моим близким из-за моей болезни
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>ОТНОШЕНИЕ К РАБОТЕ (УЧЕБЕ)</b>	
1	Болезнь делает меня никуда не годным работником (не способным учиться)
2	Я боюсь, что из-за болезни я лишусь хорошей работы (придется уйти из хорошего учебного заведения)
3	Моя работа (учеба) стала для меня совершенно безразличной
4	Из-за болезни мне стало не до работы (не до учебы)
5	Все время беспокоюсь, что из-за болезни могу допустить оплошность на работе (не справиться с учебой)
6	Считаю, что болезнь моя из-за того, что работа (учеба) причинили вред моему здоровью
7	На работе (по месту учебы) совершенно не считаются с моей болезнью и даже придираются ко мне
8	Не считаю, что болезнь может помешать моей работе (учебе)
9	Я стараюсь, чтобы на работе (по месту учебы) поменьше бы знали и говорили о моей болезни
10	Я считаю, что несмотря на болезнь, надо продолжать работу (учебу)
11	Болезнь сделала меня на работе (на учебе) неусидчивым и нетерпеливым
12	На работе (за учебой) я стараюсь забыть о своей болезни
13	Все удивляются и восхищаются тем, что я успешно работаю (учусь) несмотря на болезнь
14	Мое здоровье не мешает мне работать (учиться) там, где я хочу
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ</b>	
1	Мне теперь все равно кто меня окружает и кто около меня
2	Мне хочется только, чтобы окружающие оставили меня в покое
3	Когда я заболел, все обо мне забыли
4	Здоровый вид и жизнерадостность окружающих вызывает у меня раздражение
5	Я стараюсь, чтобы окружающие не замечали моей болезни
6	Мое здоровье не мешает мне общаться с окружающими, сколько мне хочется

7	Мне бы хотелось, чтобы окружающие испытали на себе, как тяжело болеть
8	Мне кажется, что окружающие сторонятся меня из-за моей болезни
9	Окружающие не понимают моей болезни и моих страданий
10	Моя болезнь и то, как я ее переношу, удивляют и поражают окружающих
11	С окружающими я стараюсь не говорить о моей болезни
12	Мое окружение довело меня до болезни, и я этого не прошу
13	Среди окружающих я теперь вижу, как много людей страдают от болезней
14	Общение с людьми мне теперь стало быстро надоедать и даже раздражает меня
15	Моя болезнь не мешает мне иметь друзей
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>ОТНОШЕНИЕ К ОДИНОЧЕСТВУ</b>	
1	Предпочитаю одиночество, потому что одному мне становится легче
2	Я чувствую, что болезнь обрекает меня на полное одиночество
3	В одиночестве я стараюсь найти какую-нибудь интересную и нужную работу
4	В одиночестве меня начинают особенно преследовать нерадостные мысли о болезни, осложнениях, предстоящих страданиях
5	Часто, оставшись наедине, я скорее успокаиваюсь: люди меня стали сильно раздражать
6	Стесняясь болезни, я стараюсь отдалиться от людей, а в одиночестве скучаю по людям
7	Избегаю одиночества, чтобы не думать о своей болезни
8	Мне стало все равно: что быть среди людей, что оставаться в одиночестве
9	Желание побыть одному зависит у меня от обстоятельств и настроения
10	Я боюсь оставаться в одиночестве из-за опасений, связанных с болезнью
0	Ни одно из определений ко мне не подходит
<b>ОТНОШЕНИЕ К БУДУЩЕМУ</b>	
1	Болезнь делает мое будущее печальным и унылым
2	Мое здоровье не дает пока никаких оснований беспокоиться за будущее
3	Я всегда надеюсь на счастливое будущее, даже в самых отчаянных положениях
4	Не считаю. Что болезнь может существенно отразиться на моем будущем
5	Аккуратным лечением и соблюдением режима я надеюсь добиться улучшения здоровья в будущем
6	Свое будущее я целиком связываю с успехом в моей работе (учебе)
7	Мне стало безразлично, что станет со мной в будущем
8	Из-за моей болезни я в постоянной тревоге за мое будущее
9	Я уверен, что в будущем вскроются ошибки и халатность тех, из-за кого я болел
10	Когда я думаю о своем будущем, меня охватывают тоска и раздражение на других людей
11	Из-за болезни я очень тревожусь за свое будущее
0	Ни одно из определений ко мне не подходит

**Благодарим за ответы!**

## СМОЛ

<b>Инструкция:</b> Сейчас Вы ознакомитесь с утверждениями, касающимися состояния Вашего здоровья и характера. Прочитайте каждое утверждение и решите, верно оно или неверно по отношению к Вам. Не тратьте времени на раздумывание. Наиболее естественно то решение, которое первым приходит в голову.	
1. У Вас хороший аппетит?	
2. По утрам Вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули	
3. В Вашей повседневной жизни масса интересного	
4. Вы работаете с большим напряжением.	
5. Временами Вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать	
6. У Вас очень редко бывает запор	
7. Иногда Вам очень хотелось навсегда уйти из дома	
8. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача	
9. Временами Вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту	
10. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает	
11. Иногда Вам хочется выругаться	
12. Каждую неделю Вам снятся кошмары	
13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству людей	
14. С Вами происходили (или происходят) странные вещи	
15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против Вас	
16. В детстве Вы одно время совершали кражи	
17. Бывало, что по несколько дней, недель или целых месяцев Вы ничем не могли заняться, потому что трудно было заставить себя включиться в работу	
18. У Вас прерывистый и беспокойный сон	
19. Когда Вы находитесь среди людей, Вам слышатся странные вещи	
20. Большинство знающих Вас людей не считают Вас неприятным человеком	
21. Вам часто приходилось подчиняться кому-нибудь, кто знал меньше Вас	
22. Большинство людей довольны своей жизнью более чем Вы	
23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи	
24. Иногда Вы сердитесь	
25. Вам определенно не хватает уверенности в себе	
26. У Вас часто бывает чувство, как будто Вы сделали что-то неправильное или нехорошее	
27. У Вас может ухудшиться самочувствие и здоровье, если люди критикуют Вас, требуют слишком многого	
28. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой	
29. Некоторые так любят командовать, что Вам хочется все сделать наперекор,	

хотя Вы знаете, что они правы	
30. Вы считаете, что против вас что-то замышляют	
31. Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным путем	
32. Вас часто беспокоит желудок	
33. Часто вы не можете понять, почему накануне Вы были в плохом настроении и раздражены	
34. Временами ваши мысли текли так быстро, что Вы не успевали их высказывать	
35. Вы считаете, что Ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства Ваших знакомых	
36. Временами Вы уверены в собственной бесполезности	
37. В последние годы Ваше самочувствие было в основном хорошим	
38. У Вас бывали периоды, во время которых Вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно	
39. Вы считаете, что Вас часто незаслуженно наказывали	
40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь	
41. Вам безразлично, что думают о Вас другие	
42. С памятью у Вас все благополучно	
43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым Вы только что познакомились	
44. Большую часть времени Вы чувствуете общую слабость	
45. У Вас редко болит голова	
46. Иногда Вам бывало трудно сохранить равновесие при ходьбе	
47. Не все Ваши знакомые вам нравятся	
48. Есть люди, которые пытаются украсть ваши идеи и мысли	
49. Вы считаете, что совершали поступки, которые нельзя простить	
50. Вы считаете, что слишком застенчивы	
51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь	
52. Ваши родители часто не одобряли Ваших знакомств	
53. Иногда Вы немного сплетничаете	
54. Временами Вы чувствуете, что Вам необыкновенно легко принимать решения	
55. У Вас бывает сильное сердцебиение, часто задыхаетесь	
56. Вы вспыльчивы, но отходчивы	
57. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте	
58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к Вам	
59. Ваша судьба никого особенно не интересует	
60. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого	
61. Иногда Вы полны энергии	
62. За последнее время у Вас ухудшилось зрение	
63. Часто у Вас звенит или шумит в ушах	
64. В Вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда Вы	

чувствовали, что на Вас действуют гипнозом	
65. У вас бывают периоды, когда Вы необычно веселы без особой причины	
66. Даже находясь в обществе, Вы обычно чувствуете себя одиноко	
67. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей	
68. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей	
69. Временами Ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно	
70. Вы часто разочаровываетесь в людях	
71. Вы злоупотребляли спиртными напитками	

**Спасибо за ответы!**

**Алгоритм выявления и путей коррекции тревожно-депрессивных расстройств и изменения качества жизни у пациентов с рецидивирующим простым герпесом**

