

Шкала стресса при диабете (DDS)

ИНСТРУКЦИИ: Жить с диабетом бывает порой непросто. С диабетом может быть связано множество проблем и неудобств, которые могут существенно различаться по степени своей тяжести: от мелких неудобств до значительных жизненных сложностей. Ниже перечислены 17 возможных проблем, с которыми могут сталкиваться люди с диабетом. Оцените, в какой степени каждый из этих 17 пунктов, возможно, огорчал или беспокоил Вас ЗА ПРОШЕДШИЙ МЕСЯЦ, и обведите кружком соответствующее число.

Обратите внимание, что мы просим Вас указать степень, в которой каждый пункт, возможно, беспокоит Вас в Вашей жизни, а НЕ только то, правдиво ли для Вас это утверждение. Если Вы считаете, что данный пункт Вас не беспокоит или не является для Вас проблемой, обведите «1». Если это Вас очень беспокоит, можете обвести «6».

	Не проблема	Небольшая проблема	Умеренная проблема	Довольно серьезная проблема	Серьезная проблема	Очень серьезная проблема
1. Ощущение, что диабет отнимает у меня слишком много умственной и физической энергии каждый день.	1	2	3	4	5	6
2. Ощущение, что мой врач недостаточно знает о диабете и его лечении.	1	2	3	4	5	6
3. Ощущение неуверенности в своей способности ежедневно справляться с диабетом.	1	2	3	4	5	6
4. Ощущение злости, страха и/или подавленности, когда я думаю о жизни с диабетом.	1	2	3	4	5	6
5. Ощущение, что мой врач дает мне недостаточно ясные указания по тому, как справляться с моим диабетом.	1	2	3	4	5	6
6. Ощущение, что я недостаточно часто проверяю уровень сахара в крови.	1	2	3	4	5	6
7. Ощущение, что в конечном итоге у меня будут серьезные долгосрочные осложнения, что бы я ни делал(а).	1	2	3	4	5	6
8. Ощущение, что мне часто не удается соблюдать режим, связанный с диабетом.	1	2	3	4	5	6

	Не проблема	Небольшая проблема	Умеренная проблема	Довольно серьезная проблема	Серьезная проблема	Очень серьезная проблема
9. Ощущение, что друзья или родные недостаточно поддерживают мои усилия по заботе о моем здоровье (например, планируют мероприятия, которые идут вразрез с моим распорядком дня, побуждают меня употреблять «неправильную» пищу).	1	2	3	4	5	6
10. Ощущение, что диабет управляет моей жизнью.	1	2	3	4	5	6
11. Ощущение, что мой врач не воспринимает мои опасения достаточно серьезно.	1	2	3	4	5	6
12. Ощущение, что я недостаточно тщательно придерживаюсь режима правильного питания.	1	2	3	4	5	6
13. Ощущение, что друзья или родные не осознают, насколько сложной может быть жизнь с диабетом.	1	2	3	4	5	6
14. Ощущение чрезмерной нагрузки, вызванной требованиями к образу жизни при диабете.	1	2	3	4	5	6
15. Ощущение, что у меня нет врача, к которому я могу регулярно обращаться по поводу диабета.	1	2	3	4	5	6
16. Нехватка мотивации продолжать самостоятельно справляться с моим диабетом.	1	2	3	4	5	6
17. Ощущение, что друзья или родные не оказывают мне той эмоциональной поддержки, которую мне хотелось бы получать.	1	2	3	4	5	6