

Шкалы оценки астении

Субъективная шкала оценки астении MFI–20¹

№	Вопросы	Ответы						
1	Я чувствую себя здоровым	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
2	Физически я способен на немногое	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
3	Я чувствую себя активным	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
4	Все, что я делаю, доставляет мне удовольствие	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
5	Я чувствую себя усталым	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
6	Мне кажется, я многое успеваю за день	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
7	Когда я занимаюсь чем либо, я могу сконцентрироваться на этом	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
8	Физически я способен на многое	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
9	Я боюсь дел, которые мне необходимо сделать	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
10	Я думаю, что за день выполняю очень мало дел	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
11	Я могу хорошо концентрировать внимание	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
12	Я чувствую себя отдохнувшим	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
13	Мне требуется много усилий для концентрации внимания	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
14	Физически я чувствую себя в плохом состоянии	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
15	У меня много планов	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда
16	Я быстро устаю	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
17	Я очень мало успеваю сделать	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
18	Мне кажется, что я ничего не делаю	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
19	Мои мысли легко рассеиваются	Да, это правда	5	4	3	2	1	Нет, это неправда
20	Физически я чувствую себя в прекрасном состоянии	Да, это правда	1	2	3	4	5	Нет, это неправда

Ключ к Субъективной шкале оценки астении (MFI-20):

Общая астения (вопросы № 1, 5, 12, 16)

Пониженная активность (вопросы № 3, 6, 10, 17)

Снижение мотивации (вопросы № 4, 9, 15, 18)

Физическая астения (вопросы № 2, 8, 14, 20)

Психическая астения (вопросы № 7, 11, 13, 19)

Если суммарный балл по одной из субшкал **выше 12**, то это может быть предварительным основанием для постановки диагноза "астенический синдром". В норме общее количество баллов не должно превышать **20—30**.

Шкала оценки тяжести астении FSS (Fatigue Severity Scale)²

	На протяжении прошлой недели, я обнаружил(а), что:	Не соглашаюсь / Соглашаюсь						
1	Моя мотивация ниже, когда я уставший(-ая)	1	2	3	4	5	6	7
2	Устаю после физических нагрузок	1	2	3	4	5	6	7
3	Я легко устаю	1	2	3	4	5	6	7
4	Усталость мешает моей физической активности	1	2	3	4	5	6	7
5	Усталость часто служит причиной моих проблем	1	2	3	4	5	6	7
6	Усталость не дает мне функционировать в течение продолжительного времени	1	2	3	4	5	6	7
7	Усталость мешает эффективно выполнять поставленные задачи и обязанности	1	2	3	4	5	6	7
8	Усталость – это один из трех основных симптомов, который делает меня нетрудоспособным	1	2	3	4	5	6	7
9	Усталость мешает моей работе, семейной и общественной жизни	1	2	3	4	5	6	7

< 36 баллов: у пациента НЕТ астении

≥ 36 баллов: у пациента ИМЕЕТСЯ астения