

ADHD

Samotest dla dorosłych

Poniższy test został opracowany na podstawie badań autorów i jest kompilacją odczuć ludzi dorosłych dotkniętych ADHD. Test ten nie może zastąpić fachowej pomocy lekarza. Wysoka zgodność Twoich odczuć z testem może być dla Ciebie wskazówką, że warto zasięgnąć rady u specjalisty.

Moje zachowanie	Często	Rzadko	Nigdy
Moja uwaga łatwo ulega odwróceniu, szczególnie, gdy jakiś temat mnie nie interesuje			
Przeżywam stany emocjonalnych wahań			
Jestem niecierpliwy/a, szczególnie, gdy muszę na coś czekać lub słuchać przez dłuższy czas z uwagą			
Już jako dziecko miałem/miałam paskudny charakter pisma oraz chaotycznie prowadziłem/am zeszyt			
Jestem chaotyczny/a i niezorganizowany/a			
Potrzebuję zwierzchnictwa przy pracy, wtedy pracuję wyjątkowo efektywnie			
Jestem motorycznie niespokojny/a, Często kręcę stopami, bawie się długopisem			
Jeśli jestem zmotywowany/a, mogę nagle stać się dynamiczny/a w działaniu			
Jestem kreatywny/a i mam poczucie fantazji			
Potrzebuję mniej snu, za to wypoczywam częściej			
Miewam zaburzenia snu			
Jestem empatyczny/a i otwarty/a			
Miewam problemy ze spójnością pisania			

Mam problemy z poprawnym oszacowaniem i dysponowaniem czasem			
Przy czytaniu zbaczam notorycznie myślami na bok i myślę zupełnie nie o tym, o czym czytam			
Bywam wybuchowy/a i niedoceniam zagrożeń			
Działam bez zastanowienia			
Mam wysokie poczucie sprawiedliwości			
Bywam mściwy/a			
Często bywam w emocjonalnym ”dołku ”			
Bardzo szybko wpadam w zachwyt, lecz równie szybko ulegam frustracji			
Rozpoczynam wiele rzeczy, lecz nigdy ich nie kończę			
Jestem stale w biegu			
Stale testuję swoje granice			
Reaguje wybuchowo, z atakami wściekłości			
Sprawiają mi przyjemność rzeczy, które obiecują jakąś akcję: bijatyka, sensacja, filmy			
W nowym otoczeniu jestem powściągliwy/a i czuję się niepewnie			
Często przekładam i gubię rzeczy: klucze, dokumenty, okulary			
Nieprzyjemności odsuwam na bok, jednakże nie mogę o nich zapomnieć			
Nie udaje mi się przeczytać książki do końca			
Zbieram rzeczy, które wpadną mi w ręce i trudno mi się z nimi rozstać			
W rozmowie jestem ” jedną myślą naprzód”, lecz nie uzyskuję z niej najważniejszych informacji			
Gubię się często w szczegółach i w nieefektywnej pracy			

Żyje ekstremalnie, brak żadnego "Środka"			
Ranię słowami innych, choć sam jestem równie wrażliwy/a			
Za dnia myślę o "niebieskich migdałach" i zajmuję się własnymi myślami			
Odgłosy w tle zaburzają moją zdolność koncentracji			
Łatwo tracę wątek w rozmowie i spojrzem na cały temat			
Jako dziecko byłem/am niespokojny/a			
Jesli coś mnie interesuje, wtedy całkowicie koncentruję się na tym tak, że zapominam o reszcie świata			
Jestem wyjątkowo wrażliwy/a na bodźce: dźwięki, muzyka			
Jako dziecko miałem/am problemy z nauką w szkole			
Jestem raczej dziwakiem/czką i samotnikiem/czką			
Niedotrzymuje terminów i ustaleń			
Spóźniam się notorycznie			
Jeżdżę samochodem za szybko i zbyt lekkomyślnie			
Miewam problemy z pracą w zespole i nie działam kooperacyjnie			

Źródło:

Internet: <http://www.ads-bei-erwachsenen.de/>

Autorzy: Dr.med. Elisabeth Aust-Claus i Dr.med. Dieter Claus

Tłumaczenie: Sonnenfinsternis, mozart@gazeta.pl