

סולם דיווח-עצמי של ADHD אצל מבוגרים (ASRS-v1.1)

תאריך היום

שם המטופל/ת

<p>(1) אף פעם לא (2) לעיתים רחוקות (3) לפעמים (4) לעיתים תכופות (5) לעיתים תכופות מאוד</p>						<p>ענה על השאלות שלמטה ודרג את עצמך בכל אחד מהקריטריונים המוצגים, על-ידי שימוש בסולם המופיע בצד השמאלי של דף זה. כאשר אתה עונה על כל שאלה, סמן את התא המתאר בצורה הטובה ביותר את האופן בו הרגשת וניהלת את עצמך ב-6 החודשים האחרונים.</p>
5	4	3	2	1		
					1. באיזו תכיפות את/ה מתקשה להשלים את הפרטים הקטנים של פרויקט, מהרגע בו החלקים המאתגרים הסתיימו?	
					2. באיזו תכיפות את/ה מתקשה ליצור סדר בדברים, כאשר את/ה מבצע/ת משימה המצריכה ארגון?	
					3. באיזו תכיפות את/ה מתקשה בזכירת פגישות או התחייבויות כאשר מוטלת עלייך משימה המצריכה חשיבה מרובה?	
					4. באיזו תכיפות את/ה נמנע/ת או דוחה התחלת משימה/פרוייקט?	
					5. באיזו תכיפות את/ה מתפתלת או מניעה בקוצר רוח את ידך או רגלייך, כאשר עליך לשבת במקומך למשך זמן ארוך?	
					6. באיזו תכיפות את/ה מרגיש/ה פעילה יתר על המידה או מרגיש/ה צורך לעשות דברים, כאילו את/ה מופעלת על-ידי מנוע?	
					7. באיזו תכיפות את/ה מבצע שגיאות הנבעות מרשלנות, כאשר עלייך לעבוד על פרויקט משעמם או קשה?	
					8. באיזו תכיפות את/ה מתקשה בשמירה על ריכוז, כאשר את/ה מבצע/ת עבודה משעממת או עבודה החוזרת על עצמה?	
					9. באיזו תכיפות את/ה מתקשה להתרכז במה שאנשים אומרים לך, אפילו כאשר הם מדברים אליך באופן ישיר?	
					10. באיזו תכיפות ות את/ה מאבד/ת חפצים או מתקשה במציאתם, בעבודה או בבית?	
					11. באיזו תכיפות דעתך מוסחת על-ידי פעילות או רעש בסביבתך?	
					12. באיזו תכיפות את/ה קם/ה ממושך במהלך פגישה או בכל סיטואציה אחרת, בה מצופה ממך להישאר במקומך?	
					13. באיזו תכיפות את/ה מרגיש/ה חסר/ת מנוחה או קצר/ת-רוח?	
					14. באיזו תכיפות את/ה מתקשה להירגע ולהשתחרר כאשר יש לך זמן לעצמך?	
					15. באיזו תכיפות את/ה מוצא/ת את עצמך מדבר/ת יותר מדי כאשר את/ה בסיטואציה חברתית?	
					16. כאשר את/ה במהלך שיחה, באיזו תכיפות את/ה מוצא/ת את עצמך מסיים/ת משפטים של האנשים עימם את/ה מדבר/ת, לפני שהם מסיימים אותם בעצמם?	
					17. באיזו תכיפות את/ה מתקשה לחכות לתורך בסיטואציות בהן את/ה נדרש/ת לכך?	
					18. באיזו תכיפות את/ה מפריעה לאחרים כאשר הם עסוקים?	

סולם דיווח-עצמי של ADHD אצל מבוגרים (ASRS-v1.1)

תאריך היום

שם המטופל/ת

		(1) אף פעם לא (2) לעיתים רחוקות (3) לפעמים (4) לעיתים תכופות (5) לעיתים תכופות מאוד				
		5	4	3	2	1
ענה על השאלות שלמטה ודרג את עצמך בכל אחד מהקריטריונים המוצגים, על-ידי שימוש בסולם המופיע בצד השמאלי של דף זה. כאשר אתה עונה על כל שאלה, סמן את התא המתאר בצורה הטובה ביותר את האופן בו הרגשת וניהלת את עצמך ב-6 החודשים האחרונים.						
1. באיזו תכיפות אתה/מתקשה להשלים את הפרטים הקטנים של פרויקט, מהרגע בו החלקים המאתגרים הסתיימו?						
2. באיזו תכיפות אתה/מתקשה ליצור סדר בדברים, כאשר אתה/מבצע/ת משימה המצריכה ארגון?						
3. באיזו תכיפות אתה/מתקשה בזכירת פגישות או התחייבויות כאשר מוטלת עליך משימה המצריכה חשיבה מרובה?						
4. באיזו תכיפות אתה/נמנע/ת או דוחה התחלת משימה/פרויקט?						
5. באיזו תכיפות אתה/מתפתל/ת או מניע/ה בקוצר רוח את ידיך או רגליך, כאשר עליך לשבת במקומך למשך זמן ארוך?						
6. באיזו תכיפות אתה/מרגיש/ה פעילה/ית על המידה או מרגיש/ה צורך לעשות דברים, כאילו אתה/מופעל/ת על-ידי מנוע?						
7. באיזו תכיפות אתה/מבצע שגיאות הנובעות מרשלנות, כאשר עליך לעבוד על פרויקט משעמם או קשה?						
8. באיזו תכיפות אתה/מתקשה בשמירה על ריכוז, כאשר אתה/מבצע/ת עבודה משעממת או עבודה החוזרת על עצמה?						
9. באיזו תכיפות אתה/מתקשה להתרכז במה שאנשים אומרים לך, אפילו כאשר הם מדברים אליך באופן ישיר?						
10. באיזו תכיפות ות אתה/מאבד/ת חפצים או מתקשה במציאתם, בעבודה או בבית?						
11. באיזו תכיפות דעתך מוסחת על-ידי פעילות או רעש בסביבתך?						
12. באיזו תכיפות אתה/קם/ה ממושך במהלך פגישה או בכל סיטואציה אחרת, בה מצופה ממך להישאר במקומך?						
13. באיזו תכיפות אתה/מרגיש/ה חסר/ת מנוחה או קצר-רוח?						
14. באיזו תכיפות אתה/מתקשה להירגע ולהשתחרר כאשר יש לך זמן לעצמך?						
15. באיזו תכיפות אתה/מוצא/ת את עצמך מדבר/ת יותר מדי כאשר אתה/בסיטואציה חברתית?						
16. כאשר אתה/במהלך שיחה, באיזו תכיפות אתה/מוצא/ת את עצמך מסיים/ת משפטים של האנשים עימם אתה/מדבר/ת, לפני שהם מסיימים אותם בעצמם?						
17. באיזו תכיפות אתה/מתקשה לחכות לתורך בסיטואציות בהן אתה/נדרש/ת לכך?						
18. באיזו תכיפות אתה/מפריע/ה לאחרים כאשר הם עסוקים?						