

בחן את עצמך: "האם יתכן שיש לי הפרעת קשב וריכוז?"

1	אני מאחר כרוני
2	בשולחן שלי יש תמיד בלאגן ולא שווה לי לסדר, כי זה יתבלגן מחדש
3	אם אסדר את הארון, זה יפריע לי יותר למצוא דברים
4	אין לי "סטארטר" - קשה לי להתחיל משימות
5	אני תמיד מזפזפ בין משימות
6	אני חיית לילה - מתעורר לחיים כששקט מסביב
7	קשה לי לקום בבוקר ורצוי לא לדבר איתי בתחילת היום
8	אני דוחה כל דבר לרגע האחרון
9	קשה לי לשבת בשקט בלי לזוז
10	אני מאבד ריכוז בגלל כל רעש חיצוני
11	אני משתעמם בקלות
12	אני נמשך לריגושים
13	קשה לי לקבל החלטות, אפילו קניות בסופר מאתגרות אותי
14	אני מרגיש שהביצועים שלי פחות טובים ביחס להשקעה שלי
15	אומרים לי שאני אסטרונאוט ומעופף
16	אני חווה שינויים קיצוניים במצב הרוח
17	אני שונא לעשות סידורים
18	אני טרוד במחשבות שמתרוצצות במוחי ללא מנוחה
19	אני חושב על משהו ומיד שוכח אותו
20	אני עושה כל מיני שגיאות מטופשות
21	אני מרגיש שהמחשבות שולטות בי במקום שאני אשלוט בהן
22	אני מתקשה להקשיב לאורך זמן
23	אני כל הזמן שוכח דברים וחפצים
24	אני נמצא בחוסר שקט תמידי
25	אני דברן גדול וקולני
26	אני שונא לעמוד בפקקים
27	אני קונה שטויות בלי חשבון
28	אני לא אוהב לקרוא ספרים, ואם כבר לקרוא - אז כמה ספרים במקביל, בדילוגים
29	אני מאוד רגיש לביקורת, נעלב ממש בקלות
30	יש לי הרבה רעיונות יצירתיים, אבל קשה לי להוציא אותם לפועל

**ככל שרבים המאפיינים המזכירים את התנהלותך היומיומית, עולה הסיכוי שאת/ה חבר/ה במועדון "בעלי הפרעת הקשב והריכוז".
כדאי לדעת, כי מודעות וטיפול מתאים יתרמו לשיפור היכולות האישיות ואיכות החיים שלך.**