

שאל את עצמך למתבגרים - "האם יתכן שיש לי הפרעת קשב וריכוז?"

| מספר | הגדרת התופעה | סמן X ליד כל הגדרה המתאימה לך לרוב. |
|-------------|--|--|
| 1. | איחורים (לשיעור, לבית הספר, לפגישות) זה הסמל המסחרי שלי (כמו שאומרים "מאחר כרוני"). | |
| 2. | אני שונא לסדר את החדר שלי, וגם התיק שלי מבולגן עם אוכל ומחברות מתקופת הפלמ"ח. או לחליפין, אני מסודר כפייתי, שכלום לא יזוז לי. | |
| 3. | נורא קשה לי להתחיל משהו (שיעורים, סידורים, כתיבה). לא מצליח להתניע. | |
| 4. | אני מתחיל משימה וקופץ באמצע למשהו אחר, ואחר כך שוב למשהו אחר (מזפזפ בין משימות). | |
| 5. | בלילה אני הרבה יותר ערני ומפוקס מאשר במשך היום. | |
| 6. | קשה לי לקום בבוקר ורצוי לא לדבר איתי בשעה הראשונה של היום. | |
| 7. | אני דוחה כל דבר לדקה התשעים, מזיז את עצמי רק כשכבר אין לי ברירה. | |
| 8. | כל רעש או משהו שקורה בסביבה מוציא אותי מהעניינים, ואז קשה לי לחבר מחדש את החוטים. | |
| 9. | הסבלנות שלי ממש מצומצמת למשל, אין לי עצבים לחכות בתור (אני ישר הולך משם). אני רוצה שהכל יקרה מייד, אחרת אני מתעצבן ועדיף לא להתעסק איתי באותו זמן. | |
| 10. | אני אוהב להתנסות בכל דבר חדש ומלהיב: סיגריות, אלכוהול, ספורט אקסטרים וכל מיני מצבי סיכון והרפתקאות. | |
| 11. | המוח שלי טס עם מיליון מחשבות, ואני לא מצליח לעצור אותן גם כשאני הולך לישון. | |
| 12. | במפגשים עם חברים או בדייט חדש, אני מרגיש שאני צריך להוכיח את עצמי כל פעם מחדש, אחרת יגלו שאני לא ממש שווה. | |
| 13. | אני נוטה להתעופף עם המחשבות שלי (מה שנקרא "אסטרונואוט"). | |
| 14. | אני מודה שיש לי מצבי רוח קיצוניים, רגע-שמחה, רגע-כעס על כל העולם. זה משגע אותי ומפריע לאחרים. | |
| 15. | הרבה פעמים אנשים נוטים לעשות דברים בשבילי, כי הם לא סומכים עלי, במקום לעזור לי לעשות בכוחות עצמי. | |
| 16. | אני המון פעמים מרגיש שדברים שאני הכי רוצה לעשות, נשארים בגדר חלום. איכשהו זה מתפספס. | |
| 17. | אני מתפרץ ברגע שיש לי רעיון או תשובה, כי אם אחכה, אשכח מה רציתי להגיד. | |
| 18. | אני עושה כל מיני שגיאות מטופשות, לא שם לב, וגם אין לי סבלנות לבדוק את עצמי שוב. | |

דרך מהות - שושנה פרסיץ 3, תל אביב

סמינר הקיבוצים - קמפוס אמנויות, טל' 03-6905498 פקס: 03-6903195

Mahut-way@smkb.ac.il | www.smkb.ac.il

| | |
|-----|---|
| 19. | יש לי רעיונות יצירתיים בראש, אבל לרוב לא באמת יוצא מזה משהו מעשי. |
| 20. | אני חייב לזוז כל הזמן. לשבת על כסא בשיעור או סתם ככה, זה ממש קשה לי. |
| 21. | כל היום זה "לחפש": איפה המפתחות, הטלפון, הארנק. אני יוצא מהבית ושוב חוזר לחפש משהו ששכחתי. |
| 22. | חשוב לי מאד להיות מקובל, ואני משקיע מאמץ עצום בשביל זה. |
| 23. | שיעורי בית שנזכרים עלי במיוחד. גם אם אני מתיישב, אחרי זמן קצר אני מוצא את עצמי מתעסק בכל דבר חוץ מהשיעורים. |
| 24. | ספרים זה לא בשבילי. גומר את העמוד ואין לי מושג מה קראתי. |
| 25. | אני שונא לבחור בין דברים או להחליט (למשל, מה ללמוד או לאן לצאת או מה לקנות). זה מכניס אותי ללחץ. |
| 26. | כשאני נמצא בתוך קבוצה, אני מרגיש לא נוח ולא מצליח לעקוב מה בדיוק קורה. עדיף להימצא "אחד מול אחד". |
| 27. | אני מאד רגיש לביקורת ונעלב ממש בקלות. |
| 28. | "הפיוזים" שלי נדלקים משטויות, ואז רצוי לא להיתקל בי. |
| 29. | אני משתעמם בקלות, וזה מצב שקשה לי לסבול אותו. |
| 30. | הרבה פעמים אני מרגיש את עצמי עצלן/טיפש/דפוק (כולם או חלקם). |

**ככל שרבים יותר סימני ה X בתשובות שלך,
 כך גדל הסיכוי שתתקבל למועדון "בעלי הפרעת הקשב".
 כדאי לך לדעת!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! זה פותח הרבה מאד אפשרויות.**

בברכה,
 ד"ר נעמי וורמברנד
 מנהלת מרכז דרך מהות