

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

מספר	הגדרת התופעה	סמן X ליד כל הגדרה המתאימה לך לרוב.
		פעם כיום
1.	כל פעם שאני צריך להגיע לאיזה שהוא מקום אני מאחר לפחות בכמה דקות (מאחר כרוני).	
2.	בשולחן שלי או בארון יש תמיד בלאגן ולא שווה לי לסדר, כי זה יתבלגן מחדש (או לחליפין אני מסודר כפייתי ואסור לשנות כלום).	
3.	קשה לי להתחיל משימות, כאילו שאין לי סטרטר (מתנע).	
4.	אני מתחיל משימה וקופץ באמצע למשהו אחר, ואחר כך שוב למשהו אחר (מזפזפ בין משימות).	
5.	בערב אני מגיע הביתה "שפוף", אבל בלילה, כששקט מסביבי, אני מתעורר לחיים ויכול להיות הרבה יותר מרוכז ופעיל.	
6.	קשה לי לקום בבוקר ורצוי לא לדבר איתי בשעה הראשונה של היום.	
7.	אני דוחה כל דבר לרגע האחרון, כשכבר אין לי ברירה.	
8.	כל רעש חיצוני וגירוי בסביבה מוציא אותי מהעניינים ואז קשה לי לחזור.	
9.	אין לי סבלנות להרבה דברים כמו, למשל, לחכות בתור (אני ישר הולך משם) או להקשיב עד הסוף (אני מתפרץ באמצע – יאללה, הבנתי, נקסט...)	
10.	אני נמשך לריגושים (ספורט אקסטרים, סדרות בלשים, נהיגה נועזת, מסיבות רעשניות) וגם בחופשות אני מעדיף "אקשן".	
11.	הביצועים שלי לרוב פחות טובים ביחס להשקעה שלי, התסכול הזה מלווה אותי כל החיים.	
12.	כשאנשים אומרים לי ש"אם תשתדל יותר, תצליח", אני מרגיש שהם לא באמת מבינים את הקושי שלי וגם לא מעריכים את המאמץ שלי.	
13.	הרבה פעמים אנשים אומרים שאני אסטרונאוט או מעופף.	
14.	הרבה פעמים יש לי שינויי מצב רוח פתאומיים (מדכדוך לשמחה וההפך, משקט יחסי לחרדה פתאומית) ואני לא ממש יודע למה.	
15.	אני שונא לעשות סידורים ודוחה אותם (להזמין תור לרופא, למלא טפסים שונים, להירשם).	
16.	המוח שלי לא מפסיק לרוץ לרגע, המחשבות משתלטות עלי אפילו כשאני הולך לישון, ואני לא מצליח לכבות אותן.	
17.	אני מתפרץ ברגע שיש לי מחשבה בראש, 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.
		19. אני מרגיש שיש לי הרבה רעיונות יצירתיים, אבל לרוב אני לא מצליח להוציא אותם לפועל באופן ראוי.
		20. בישיבות אני מנענע ברגליים או קם, מסמס, מכין שתיה, שולח פתקים - כל צורה המאפשרת לא להיות "תקוע" בכיסא ולהקשיב כל כך הרבה זמן.
		21. כל היום זה "לחפש": איפה המפתחות, הטלפון, הארנק. אני יוצא מהבית/מהעבודה ושוב חוזר לחפש משהו ששכחתי.
		22. אני שונא לעמוד בפקקים ולנהוג בשעות של עומס.
		23. אני קונה "בלי חשבון" כל מיני דברים שאני לא צריך ואחר כך מתחרט וחושב "בשביל מה קניתי אותם בעצם?".
		24. אני לא אוהב לקרוא ספרים, ואם אני קורא – אז כמה ספרים בבת אחת בדילוגים ובחלקים.
		25. קשה לי לקבל החלטות ואני לא מפסיק להתלבט גם אחרי שהחלטתי.
		26. אני מעדיף קניות בחנויות קטנות ולא בסופרמרקט או קניון עם המון אופציות.
		27. אני מאד רגיש לביקורת. נעלב ממש בקלות.
		28. "הפיוזים" שלי נדלקים משטויות (אנשים אומרים שאני כועס באופן בלתי צפוי, ונרגע הרבה לפני שהסביבה בעצמה מתאוששת מזה).
		29. אני משתעמם בקלות.
		30. הרבה פעמים אני פוחד שיגלו שאני פחות שווה ממה שזה נראה מבחוץ.

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