

Nazwisko pacjenta	<input type="text"/>
Data urodzenia	<input type="text"/>
Płeć	<input type="checkbox"/> M / <input type="checkbox"/> K
Data przeprowadzenia badania	<input type="text"/>
Nazwisko przeprowadzającego	<input type="text"/>
Kod pacjenta	<input type="text"/>

Część 1.: Objawy zaburzeń koncentracji uwagi (kryterium A1 wg DSM-5)

Instrukcja wprowadzająca: Objawy w wieku dorosłym muszą utrzymywać się przez co najmniej 6 miesięcy. Objawy w dzieciństwie odnoszą się do wieku między 5. a 12. rokiem życia. Warunkiem uznania określonej cechy za symptom ADHD jest jej przewlekły i uporczywy charakter (nie mówimy zatem o epizodycznych problemach).

A1

Czy ma Pani/Pan trudności ze skupieniem uwagi na szczegółach lub popełnia wynikające z nieuwagi błędy podczas pracy zawodowej lub innych aktywności? A jak to wyglądało w dzieciństwie (w pracy szkolnej lub podczas innych aktywności)?

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Często popełnia Pani/Pan błędy wynikające z nieuwagi.
- ☐ Musi Pani/Pan pracować powoli, aby unikać popełniania błędów.
- ☐ Często zdarzają się Pani/Panu niedokładności podczas wykonywania pracy.
- ☐ Instrukcje czyta Pani/Pan pobieżnie.
- ☐ Często przeocza lub pomija Pani/Pan detale potrzebne do realizacji zadania.
- ☐ Zużywa Pani/Pan zbyt dużo czasu na dopracowanie szczegółów.
- ☐ Potrzeba skupienia się na szczegółach utrudnia Pani/Panu dokończenie pracy.
- ☐ Pracuje Pani/Pan zbyt szybko i dlatego często popełnia Pani/Pan błędy.
- ☐ Inne:

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ W pracy szkolnej często popełniał/a Pani/Pan błędy wynikające z nieuwagi.
- ☐ Popełniał/a Pani/Pan błędy, gdyż niedokładnie czytał/a Pani/Pan polecenia.
- ☐ Często przeoczał/a lub pomijał/a Pani/Pan detale potrzebne do realizacji zadań.
- ☐ Często zdarzały się Pani/Panu niedokładności podczas wykonywania pracy.
- ☐ Podczas klasówek często zdarzało się Pani/Panu nie odpowiadać na pytania, gdyż pobieżnie czytał/a Pani/Pan polecenia.
- ☐ Zdarzało się Pani/Panu opuszczać drugą stronę testu podczas sprawdzianu.
- ☐ Inni komentowali nieuważny styl Pani/Pana pracy.
- ☐ Nie sprawdzał/a Pani/Pan poprawności swoich odpowiedzi podczas rozwiązywania zadań domowych.
- ☐ Potrzebował/a Pani/Pan dużo czasu na zadania, które wymagały dbałości o szczegóły.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy konieczność dłuższego skupienia się na określonym zadaniu często sprawia Pani/Panu trudności? *A jak to wyglądało w dzieciństwie (podczas zabawy)?*

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Nie potrafi Pani/Pan skupić się na danym zadaniu przez dłuższy czas. *
- ☐ Szybko staje się Pani/Pan rozkojarzona/y, bo zajmują Panią/Pana „własne” myśli i skojarzenia.
- ☐ Łatwo rozkojarza się Pani/Pan, myśląc o sprawach niezwiązanych z zadaniem wykonywanym w danej chwili.
- ☐ Trudno jest Pani/Panu skupić się przez dłuższy czas, słuchając wypowiedzi innych lub uczestnicząc w rozmowach.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy z doczytaniem do końca książki lub obejrzeniem filmu w całości. *
- ☐ Szybko traci Pani/Pan zainteresowanie podejmowanymi aktywnościami. *
- ☐ Zadaje Pani/Pan pytania na temat, który był już wcześniej przedyskutowany.
- ☐ Inne:

* Chyba że dane zajęcie uważa Pani/Pan za bardzo interesujące (np. korzystanie z komputera bądź praktykowanie określonego hobby).

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Miał/a Pani/Pan problemy ze skupieniem się na pracach szkolnych.
- ☐ Miał/a Pani/Pan problemy ze skupieniem się podczas zabaw. *
- ☐ Było Pani/Panu trudno skupić się przez dłuższy czas (podczas lekcji lub w czasie rozmów z innymi osobami).
- ☐ Łatwo rozpraszał/a się Pani/Pan pod wpływem bodźców zewnętrznych.
- ☐ Miał/a Pani/Pan problemy z koncentracją uwagi. *
- ☐ Otoczenie i zadania musiały być dobrze uporządkowane, aby mogła/mógł Pani/Pan się skupić.
- ☐ Szybko tracił/a Pani/Pan zainteresowanie podejmowanymi aktywnościami. *
- ☐ Inne:

* Chyba że dane zajęcie uważał/a Pani/Pan za bardzo interesujące (np. korzystanie z komputera bądź praktykowanie określonego hobby).

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy sprawia Pani/Pan często wrażenie, jakby nie słuchał/a Pani/Pan, co się do Pani/Pana mówi? *A jak to wyglądało w dzieciństwie?*

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Sprawia Pani/Pan wrażenie roztargnionej / roztargnionego i nieobecnej / nieobecnego.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy ze skoncentrowaniem się na rozmowie, którą właśnie Pani/Pan prowadzi.
- ☐ Często zdarza się, że po zakończeniu rozmowy nie wie Pani/Pan, czego ona dotyczyła.
- ☐ Nierzadko „przeskakuje Pani/Pan z tematu na temat” w trakcie rozmowy.
- ☐ Słyszy Pani/Pan często, że jest Pani/Pan nieobecna/y myślami.
- ☐ Często zdarza się, że „myślami jest Pani/Pan gdzie indziej”, mimo że pozornie nic konkretnego Pani/Pana nie rozprasza.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Często nie wiedział/a Pani/Pan, co rodzice bądź nauczyciele do Pani/Pana mówili.
- ☐ Był/a Pani/Pan często „myślami gdzie indziej” lub zaabsorbowana/y czymś innym.
- ☐ Skupiała się Pani/Pan na tym, co inni mówili, dopiero kiedy podnosili głos bądź kiedy miał/a Pani/Pan z nimi kontakt wzrokowy.
- ☐ Często zdarzało się, że „myślami był/a Pani/Pan gdzie indziej”, mimo że pozornie nic konkretnego Pani/Pana nie rozpraszało.
- ☐ Trzeba było do Pani/Pana kilka razy mówić to samo.
- ☐ Pytania trzeba było Pani/Panu często powtarzać kilka razy.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy często zdarza się Pani/Panu nie w pełni stosować się do podawanych instrukcji i czy ma Pani/Pan trudności z kończeniem obowiązków zawodowych (pytanie to dotyczy także rutynowych czynności służbowych)? *A jak to wyglądało w dzieciństwie (w pracy szkolnej)?*

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Robi Pani/Pan kilka rzeczy na raz, bez ukończenia żadnej z nich.
- ☐ Entuzjastycznie „rzuca się Pani/Pan w wir” nowych zadań, szybko jednak tracąc nimi zainteresowanie i łatwo się rozpraszać.
- ☐ Aby wykonać pracę, musi Pani/Pan mieć jasny termin jej ukończenia.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy z prowadzeniem domowych rachunków i korespondencji.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy z zadaniami wymagającymi „trzymania się” określonej sekwencji działań.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Miał/a Pani/Pan kłopoty z wykonywaniem poleceń.
- ☐ Miał/a Pani/Pan kłopoty ze stosowaniem się do instrukcji postępowania składających się z „kilku kroków”.
- ☐ Entuzjastycznie „rzucał się Pani/Pan w wir” nowych zadań, szybko jednak tracąc nimi zainteresowanie i łatwo się rozpraszać.
- ☐ Zostawiał/a Pan/Pani niedokończone zadania.
- ☐ Nie kończył/a Pani/Pan albo nie oddawał/a Pani/Pan pracy domowej do sprawdzenia.
- ☐ Otoczenie i treść zadań musiały być dobrze uporządkowane, żeby mogła/mógł Pani/Pan dokończyć swoją pracę.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Ma Pani/Pan kłopoty z rozplanowaniem codziennych zajęć.
- ☐ Ma Pani/Pan trudności, mierząc się z zadaniami wymagającymi „trzymania się” określonej sekwencji działań.
- ☐ W Pańskim domu / miejscu pracy panuje bałagan.
- ☐ Trudno Pani/Panu utrzymać porządek.
- ☐ Pani/Pana styl pracy jest chaotyczny (a tym samym nieustrukturyzowany).
- ☐ Planuje Pani/Pan zbyt wiele na raz.
- ☐ Często zdarza się Pani/Panu zaplanować dwie rzeczy na ten sam moment.
- ☐ Często spóźnia się Pani/Pan.
- ☐ Wywiązywanie się ze zobowiązań na czas przychodzi Pani/Pani z trudem.
- ☐ Trudno jest Pani/Panu konsekwentnie trzymać się powziętego planu działań lub rozkładu zajęć.
- ☐ Mała elastyczność działań z powodu potrzeby trzymania się powziętych planów.
- ☐ Nie ma Pani/Pan poczucia upływu czasu, przez co trudno jest Pani/Panu organizować swoje działania.
- ☐ Opracowuje Pani/Pan plany działania, z których później Pani/Pan nie korzysta.
- ☐ Potrzebuje Pani/Pan pomocy innych osób, żeby zaprowadzić porządek w swoich sprawach.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie**Przykłady z dzieciństwa**

- ☐ Miał/a Pani/Pan problemy, żeby być gotową / gotowym na czas.
- ☐ Miał/a Pani/Pan bałagan w pokoju lub na biurku; styl Pani/Pana pracy był chaotyczny.
- ☐ Trudno było Pani/Panu utrzymać porządek w swoich rzeczach.
- ☐ Odczuwał/a Pani/Pan dyskomfort, kiedy musiał/a się Pani/Pan bawić samodzielnie.
- ☐ Miał/a Pani/Pan problemy z rozplanowaniem swoich obowiązków lub pracy domowej.
- ☐ Wywiązywanie się ze zobowiązań „na czas” przychodziło Pani/Pani z trudem.
- ☐ Działal/a Pani/Pan w sposób chaotyczny.
- ☐ Spóźniał/a się Pani/Pan.
- ☐ Nie miał/a Pani/Pan poczucia upływu czasu.
- ☐ Trudno było Pani/Panu samodzielnie organizować sobie czas wolny.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy często unika Pani/Pan (albo nie lubi, bądź niechętnie angażuje się) w zajęcia wymagające długotrwałego wysiłku umysłowego? *A jak to wyglądało w dzieciństwie?*

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Robi Pani/Pan najpierw to, co jest najłatwiejsze albo najfajniejsze.
- ☐ Nudne albo trudne zadania odkłada Pani/Pan na koniec.
- ☐ Odkłada Pani/Pan rzeczy do zrobienia na później, przez co nie dotrzymuje Pani/Pan ustalonych terminów.
- ☐ Unika Pani/Pani zadań monotonicznych, takich jak prace administracyjne.
- ☐ Unika Pani/Pani zadań związanych z opracowywaniem raportów, wypełnianiem formularzy lub analizowaniem treści długich artykułów.
- ☐ Nie lubi Pani/Pan czytać, bo wiąże się to z dużym wysiłkiem umysłowym.
- ☐ Unika Pani/Pan prac, które wymagają dużego skupienia.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Unikał/a Pani/Pan odrabiania prac domowych albo Pani/Pan tego bardzo nie lubił/a.
- ☐ Mało Pani/Pan czytał/a i nie miał/a Pani/Pan ochoty na lekturę, bo wymagało to dużego wysiłku umysłowego.
- ☐ Unikał/a Pani/Pan zadań, które wymagały dużego skupienia.
- ☐ Nie lubił/a Pani/Pan przedmiotów szkolnych, które wymagały od Pani/Pana dużej koncentracji.
- ☐ Nudne albo trudne zadania odkładał/a Pani/Pan na później.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy często gubi Pani/Pan przedmioty niezbędne do realizacji określonych zadań lub działań? *A jak to wyglądało w dzieciństwie?*

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Zdarza się Pani/Panu odkładać nie tam, gdzie trzeba – narzędzia, dokumenty, okulary, telefon komórkowy, portfel, klucze lub notatki potrzebne do pracy.
- ☐ Często zapomina Pani/Pan zabrać ze sobą potrzebne rzeczy.
- ☐ Gubi Pani/Pan dokumenty potrzebne do pracy.
- ☐ Traci Pani/Pan dużo czasu na szukanie swoich rzeczy.
- ☐ Odczuwa Pani/Pan silny lęk, kiedy inne osoby przekładają Pani/Pana rzeczy „z miejsca na miejsce”.
- ☐ Odkłada Pani/Pan rzeczy nie tam, gdzie trzeba.
- ☐ Gubi Pani/Pan notatki, numery telefonów i inne dane.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Gubił/a Pani/Pan notatki, przybory do pisania, książki lub inne przedmioty potrzebne do pracy szkolnej.
- ☐ Często odkładał/a Pani/Pan nie tam, gdzie trzeba – zabawki, ubrania lub pracę domową.
- ☐ Tracił/a Pani/Pan dużo czasu na szukanie swoich rzeczy.
- ☐ Odczuwał/a Pani/Pan silny lęk, kiedy inne osoby przekładają Pani/Pana rzeczy „z miejsca na miejsce”.
- ☐ Dostawał/a Pani/Pan uwagi od rodziców lub nauczycieli w związku z gubieniem przez Panią/Pana różnych przedmiotów.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy łatwo rozprasza się Pani/Pan pod wpływem błahych bodźców zewnętrznych? *A jak to wyglądało w dzieciństwie?*

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Jest Pani/Panu trudno „odciąć się” od bodźców zewnętrznych.
- ☐ Trudno jest się Pani/Panu ponownie skupić, jeśli coś Panią/Pana wcześniej rozproszy.
- ☐ Łatwo rozprasza się Pani/Pan pod wpływem dźwięków i „tego, co się dzieje wokół”.
- ☐ Łatwo rozprasza się Pani/Pan wówczas, gdy inne osoby rozmawiają w Pani/Pana obecności.
- ☐ Trudno jest Pani/Pani „filtrować dane” i/lub oddzielać informacje potrzebne od niepotrzebnych.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ W szkole, podczas lekcji, często patrzył/a się Pani/Pan w okno.
- ☐ Łatwo rozprasał/a się Pani/Pan pod wpływem dźwięków i „tego, co się działo wokół”.
- ☐ Było Pani/Panu trudno ponownie się skupić, jeśli coś Panią/Pana wcześniej rozproszyło.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy w życiu codziennym często doświadczasz Pani/Pan problemów wynikających z roztargnienia? A jak to wyglądało w dzieciństwie?

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Zapomina Pani/Pan o wcześniej umówionych wizytach albo o innych zobowiązaniach.
- ☐ Zapomina Pani/Pan wziąć ze sobą klucze, notatki potrzebne do pracy itp.
- ☐ Trzeba Pani/Panu często przypominać o zaplanowanych spotkaniach.
- ☐ Często zdarza się Pani/Panu zapomnieć o terminie zapłaty rachunku lub oddzwonić do kogoś, kto próbował skontaktować się z Panią/Panem.
- ☐ Nierzadko musi Pani/Pan wracać do domu po zapomniane rzeczy.
- ☐ Musi Pani/Pan ściśle trzymać się listy zadań do wykonania, żeby nie zapomnieć o niczym ważnym.
- ☐ Zapomina Pani/Pan zapisywać listę zadań do wykonania albo jeśli Pani/Pan je zapisze, to zapomina Pani/Pan to potem sprawdzić.
- ☐ Często zapomina Pani/Pan o rutynowych obowiązkach lub codziennych „sprawach do załatwienia”.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Zapominał/a Pani/Pan o spotkaniach lub rozmaitych zobowiązaniach.
- ☐ Często zapominał/a Pani/Pan o rutynowych obowiązkach lub codziennych „sprawach do załatwienia”.
- ☐ Trzeba było Pani/Panu często przypominać o różnych rzeczach.
- ☐ W połowie wykonywania zadania zapominał/a Pani/Pan, co miał/a Pani/Pan właściwie zrobić.
- ☐ Zapominał/a Pani/Pan spakować odpowiednie przybory szkolne.
- ☐ Zostawiał/a Pani/Pan rzeczy w szkole albo u kolegów w domu.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Część 2.: Objawy nadpobudliwości psychoruchowej i nadmiernej impulsywności (kryterium A2 wg DSM-5)

Instrukcja wprowadzająca: Objawy w wieku dorosłym muszą utrzymywać się przez co najmniej 6 miesięcy. Objawy w dzieciństwie odnoszą się do wieku między 5. a 12. rokiem życia. Warunkiem uznania określonej cechy za symptom ADHD jest jej przewlekły i uporczywy charakter (nie mówimy zatem o epizodycznych problemach).

H/I 1

Czy często wykonuje Pani/Pan niespokojne ruchy bądź „stuka” rękoma lub nogami albo wierci się siedząc?
A jak to wyglądało w dzieciństwie?

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Jest Pani/Panu trudno „usiedzieć w miejscu”.
- ☐ Wykonuje Pani/Pan niespokojne ruchy nogami.
- ☐ Bawi się Pani/Pan długopisem lub innymi przedmiotami, które są pod ręką.
- ☐ Obgryza Pani/Pan paznokcie albo „nerwowo bawi się” włosami.
- ☐ Jest Pani/Pan w stanie zmusić się do ograniczenia aktywności ruchowej, ale to sprawia, że czuje się Pani/Pan jeszcze bardziej zestresowana/y.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Pani/Pana rodzice często mówili: „Siedź spokojnie!”
- ☐ Często machał/a Pani/Pan nogami.
- ☐ Bawił/a się Pani/Pan długopisem lub innymi przedmiotami, które były pod ręką.
- ☐ Obgryzał/a Pani/Pan paznokcie albo „nerwowo bawił/a się” włosami.
- ☐ Siedząc, bardzo trudno było się Pani/Panu odprężyć.
- ☐ Była/był Pani/Pan w stanie zmusić się do ograniczenia nadmiernej aktywności ruchowej, ale powodowało to uczucie niepokoju/stresu.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy często wstaje Pani/Pan w sytuacjach wymagających „spokojnego siedzenia na swoim miejscu”? A jak to wyglądało w dzieciństwie?

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Wykonując pracę siedzącą (np. w biurze lub warsztacie), często musi Pani/Pan wstawać z miejsca.
- ☐ Unika Pani/Pan konferencji, wykładów, kazań itp.
- ☐ Woli Pani/Pan chodzić niż siedzieć.
- ☐ Nigdy nie zdarza się Pani/Panu siedzieć w miejscu przez dłuższą chwilę; jest Pani/Pan „zawsze w ruchu”.
- ☐ Czuje się Pani/Pan spięta/spięty, jeśli zmusza się Panią/Pana do „spokojnego siedzenia na swoim miejscu”.
- ☐ W rozmowach z innymi przedstawia Pani/Pan rozmaite wyjaśnienia potrzeby nieustannego pozostawania w ruchu.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Często wstawał/a Pani/Pan od stołu w trakcie posiłków bądź opuszczał/a ławkę w trakcie lekcji.
- ☐ Bardzo trudno było Pani/Pani „usiedzieć w miejscu” w trakcie lekcji bądź w czasie posiłków.
- ☐ Często zwracano Pani/Panu uwagę, że ma Pani/Pan wrócić na miejsce.
- ☐ W rozmowach z innymi przedstawiał/a Pani/Pan rozmaite wyjaśnienia potrzeby nieustannego pozostawania w ruchu.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Czy często towarzyszy Pani/Panu poczucie wewnętrznego niepokoju? A jak to wyglądało w dzieciństwie?

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Często bez wyraźnej przyczyny odczuwa Pani/Pan wewnętrzny niepokój lub pobudzenie.
- ☐ Nieustannie towarzyszy Pani/Panu poczucie, że nie może sobie Pani/Pan pozwolić na odpoczynek.
- ☐ Trudno się Pani/Panu odprężyć.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Był/a Pan/Pani ciągle „w ruchu”, nawet w sytuacjach, w których zachowanie takie było uznawane za nieodpowiednie.
- ☐ Wspinał/a się Pani/Pan na meble i skakał/a po kanapach.
- ☐ Wspinał/a się Pani/Pan na drzewa.
- ☐ Często doświadczał/a Pani/Pan poczucia wewnętrznego napięcia.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

H/I 4

Czy często doświadczają Pani/Pan problemów w sytuacjach nieformalnych, wymagających spokojnego zachowywania się? *A jak to wyglądało w dzieciństwie (podczas zabaw)?*

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Próbuje Pani/Pan mówić bądź rozmawiać w sytuacjach, gdy nie jest to dobrze widziane.
- ☐ W sytuacjach towarzyskich już po chwili próbuje Pani/Pan zdominować rozmówców.
- ☐ Często jest Pani/Pan hałaśliwa/hałaśliwy, niezależnie od sytuacji.
- ☐ Jest Pani/Panu trudno zachować spokój w trakcie różnych zajęć.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy z mówieniem cicho.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Był/a Pani/Pan hałaśliwy w trakcie zabaw bądź w czasie lekcji.
- ☐ Nie potrafił/a Pani/Pan spokojnie oglądać telewizji czy filmów.
- ☐ Często uciszano bądź uspokajano Panią/Pana.
- ☐ W sytuacjach towarzyskich już po chwili próbował/a Pani/Pan zdominować rozmówców.
- ☐ Inne:



Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

H/I 5

Czy często jest Pani/Pan „w ruchu” lub działa „jakby miał/a motorek”? *A jak to wyglądało w dzieciństwie?*

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Przez cały czas jest Pani/Pan czymś zajęta/zajęty.
- ☐ Źle się Pani/Pan czuje w sytuacjach wymagających zachowania spokoju przez dłuższy czas (np. w restauracji lub podczas formalnych spotkań).
- ☐ Rozpiera Panią/Pana energia; jest Pani/Pan „ciągle w biegu”.
- ☐ Zdaniem innych osób jest Pani/Pan niespokojna/niespokojny lub trudno za Panią/Panem nadążyć.
- ☐ Usilnie próbuje Pani/Pan przekraczać swoje ograniczenia fizyczne.
- ☐ Trudno jest Pani/Panu „odpuścić”; nierzadko wykazuje Pani/Pan nadmierną determinację w dążeniu do celu.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Nieustannie była/był Pani/Pan czymś zajęta/zajęty.
- ☐ Zdaniem innych osób była/był Pani/Pan niespokojna/niespokojny lub trudno było za Panią/Panem nadążyć.
- ☐ Źle się Pani/Pan czuła/czuł w sytuacjach wymagających zachowania spokoju przez dłuższy czas.
- ☐ W szkole i w domu była/był Pani/Pan zawsze nieprzeciętnie aktywna/aktywny.
- ☐ Rozpierała Panią/Pana energia.
- ☐ Trudno było Pani/Panu „odpuścić”; nierzadko wykazywała/wykazywał Pani/Pan nadmierną determinację w dążeniu do celu.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Jest Pani/Pan tak zaabsorbowana/y swoimi wypowiedziami, że inne osoby to męczy.
- ☐ Mówią o Pani/Panu: „gadula”.
- ☐ Jest Pani/Panu trudno przestać mówić.
- ☐ Ma Pani/Pan skłonności do budowania zbyt złożonych wypowiedzi.
- ☐ Nie daje Pani/Pan innym dojść do głosu.
- ☐ Potrzebuje Pani/Pan zawsze wielu słów, żeby wyrazić to, co chce Pani/Pan powiedzieć.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Był/a Pani/Pan znana/y jako „gadula”.
- ☐ Nauczyciele i rodzice prosili Panią/Pana, żeby „już Pani/Pan przestał/a mówić”.
- ☐ Dostawał/a Pani/Pan uwagi w dzienniczku, że za dużo Pani/Pan rozmawia.
- ☐ Karano Panią/Pana za „niewyparzony język”.
- ☐ Przeszkadzał/a Pani/Pan innym w ich pracy szkolnej, bo ciągle coś Pani/Pan mówił/a.
- ☐ Nie dawał/a Pani/Pan innym dojść do głosu.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Mówi Pani/Pan bez ogródek, co Pani/Panu „na sercu leży”.
- ☐ Wypowiada Pani/Pan nieprzemyślane uwagi.
- ☐ Odpowiada Pani/Pan na pytania rozmówców, nie pozwalając im dokończyć wypowiedzi.
- ☐ Dopowiada Pani/Pan zdania innych osób.
- ☐ Zachowuje się Pani/Pan nietaktownie.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Mówił/a Pani/Pan bez ogródek, co Pani/Panu „na sercu leży”, często wypowiadając się bez wcześniejszego namysłu.
- ☐ Chciał/a Pani/Pan jako pierwszy/a udzielać odpowiedzi na pytania zadawane przez nauczycieli.
- ☐ Odpowiadał/a Pani/Pan na pytania jako pierwszy/a, nawet jeśli Pani/Pana odpowiedzi okazywały się błędne.
- ☐ Przerywał/a Pani/Pan wypowiedzi innych osób.
- ☐ Podczas rozmów z innymi, źle się Pani/Pan czuł/a oczekując na właściwy moment do rozpoczęcia wypowiedzi.
- ☐ Swoimi impulsywnymi zachowaniami ranił/a Pani/Pan inne osoby.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Trudno Pani/Panu stać w kolejce; przepycha się Pani/Pan do przodu.
- ☐ Nie ma Pani/Pan cierpliwości „stojąc w korku” na drodze.
- ☐ Jest Pani/Pan niecierpliwa/y.
- ☐ Często zmienia Pani/Pan partnerów albo pracę, bo Panią/Pana niecierpliwią.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Miał/a Pani/Pan trudności z czekaniem na swoją kolej w grupie rówieśniczej.
- ☐ Miał/a Pani/Pan problemy z czekaniem na swoją kolej podczas pracy szkolnej.
- ☐ Chciał/a Pani/Pan „grać pierwsze skrzypce”.
- ☐ Szybko tracił/a Pani/Pan cierpliwość.
- ☐ Przechodził/a Pani/Pan przez ulicę, nie rozglądając się wcześniej w obie strony.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady trudności u osób dorosłych

- ☐ Miał/a Pan/Pani tendencję do „narzucania się” innym.
- ☐ Wtrąca się Pani/Pan w sprawy innych.
- ☐ Bez pytania przeszkadza Pani/Pan innym w ich zajęciach (lub „wyręcza” inne osoby w ich aktywnościach).
- ☐ Dostaje Pani/Pan uwagi na temat wtrącania się w sprawy innych.
- ☐ Jest Pani/Panu trudno respektować granice prywatności innych osób.
- ☐ Ma Pani/Pan zdanie na każdy temat i wygłasza je Pani/Pan, nawet niepytany/a.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Przykłady z dzieciństwa

- ☐ Przeszkadzał/a Pani/Pan rówieśnikom podczas zabaw lub innych aktywności.
- ☐ Korzystał/a Pani/Pan z rzeczy innych osób, nie prosząc ich o pozwolenie.
- ☐ Przerywał/a Pani/Pan rozmowy innych osób.
- ☐ Reagował/a Pani/Pan na wszystko, co się działo dookoła.
- ☐ Sytuacje wymagające cierpliwego czekania były dla Pani/Pana bardzo frustrujące.
- ☐ Inne:

Objawy obecne? ☐ Tak / ☐ Nie

Część 3.: Upośledzenie funkcjonowania w następstwie objawów (kryteria B, C i D wg DSM-5)

Kryterium B

Czy doświadczał/a Pani/Pan wyżej wymienionych objawów zaburzeń koncentracji uwagi oraz nadpobudliwości psychoruchowej i nadmiernej impulsywności przez całe życie?

- ☐ Tak (a kilka z nich występowało jeszcze przed ukończeniem 12 lat)
☐ Nie

Jeżeli nie – to objawy pojawiły się w wieku lat.

Kryterium C

W jakich obszarach życiowych ujawniają się problemy związane z objawami ADHD?

Wiek dorosły

Praca / edukacja

- ☐ Nie uzyskał/a Pani/Pan odpowiedniego wykształcenia lub formalnych kwalifikacji potrzebnych w pracy.
☐ Wykonuje Pani/Pan pracę wymagającą mniejszych kompetencji niż wynikałoby to z profilu Pani/Pana wykształcenia.
☐ Szybko nudzi się Pani/Pan w swoim miejscu pracy.
☐ Często zmienia Pani/Pan miejsce pracy.
☐ Ma Pani/Pan problemy z pracą administracyjną / z planowaniem.
☐ Nie awansuje Pani/Pan.
☐ Pani/Pana praca nie przynosi oczekiwanych rezultatów.
☐ Odchodzi Pani/Pan z pracy skłócony/a albo zostaje Pani/Pan zwolniony/a.
☐ Wskutek objawów otrzymuje Pani/Pan zasiłek chorobowy / rehabilitacyjny.
☐ Pani/Pana wysoka inteligencja sprawia, że stopień doświadczanego przez Panią/Pana upośledzenia funkcjonalnego jest niewielki.
☐ Dzięki możliwości oparcia się na zewnętrznej strukturze stopień doświadczanego przez Panią/Pana upośledzenia funkcjonalnego jest niewielki.
☐ Inne:

Dzieciństwo i okres dorastania

Szkoła

- ☐ Ukończył/a Pani/Pan szkołę o niższym poziomie niż wynikałoby to z poziomu Pani/Pana inteligencji.
☐ Powtarzał/a Pani/Pan klasy, bo miał/a Pani/Pan problemy z koncentracją uwagi.
☐ Rezygnował/a Pani/Pan z dalszego kształcenia lub wyrzucano Panią/Pana ze szkoły.
☐ Potrzebował/a Pani/Pan więcej czasu na ukończenie szkoły niż większość innych osób.
☐ Ukończenie szkoły na Pańskim poziomie inteligencji kosztowało Panią/Pana wiele trudu.
☐ Miał/a Pani/Pan problemy z odrabianiem zadań domowych.
☐ Skierowano Panią/Pana do szkoły specjalnej z powodu doświadczanych objawów.
☐ Otrzymywał/a Pani/Pan krytyczne uwagi od nauczycieli na temat Pani/Pana zachowania i problemów z koncentracją uwagi.
☐ Pani/Pana wysoka inteligencja sprawiała, że stopień doświadczanego przez Panią/Pana upośledzenia funkcjonalnego był niewielki.
☐ Dzięki możliwości oparcia się na zewnętrznej strukturze stopień doświadczanego przez Panią/Pana upośledzenia funkcjonalnego był niewielki.
☐ Inne:

Wiek dorosły (ciąg dalszy)

Relacje partnerskie i/lub rodzinne

- ☐ Bliskie relacje szybko Panią/Pana męczą.
- ☐ Wchodzi Pani/Pan w związki impulsywnie, podobnie jak i kończy je Pani/Pan.
- ☐ Z powodu doświadczanych objawów trudno Pani/Panu wejść w równoprawny związek.
- ☐ W relacji partnerskiej doświadcza Pani/Pan licznych problemów; często dochodzi do kłótni, brakuje intymnych kontaktów.
- ☐ Rozwiódł/odłą się Pani/Pan, zaś objawy ADHD były jednym z czynników, które doprowadziły do takiego obrotu spraw.
- ☐ Doświadczane objawy sprawiają, że ma Pani/Pan problemy w życiu seksualnym.
- ☐ Wskutek objawów ADHD trudno jest Pani/Panu wywiązywać się z obowiązków rodzicielskich.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy w prowadzeniu domu i/lub spraw administracyjnych.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy finansowe lub kłopoty wynikające z uprawiania hazardu.
- ☐ Obawia się Pani/Pan wchodzić w bliskie relacje z innymi (co sprawia, że nie wykazuje Pani/Pan inicjatywy w tym obszarze życia).
- ☐ Inne:

Życie społeczne

- ☐ Relacje społeczne szybko Panią/Pana męczą.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy z utrzymywaniem dobrych kontaktów z innymi.
- ☐ Zdarzają się Pani/Panu kłótnie z powodu nieporozumień.
- ☐ Jest Pani/Panu trudno nawiązywać nowe relacje.
- ☐ Złe doświadczenia powodują, że nie wyraża Pani/Pan swoich przekonań i potrzeb.
- ☐ Nie zważa Pani/Pan na innych (np. nie wysyła Pani/Pan pocztówek okolicznościowych, rzadko okazuje Pani/Pan współczucie, nie dzwoni Pani/Pan do znajomych itp.).
- ☐ Inne:

Dzieciństwo i okres dorastania (ciąg dalszy)

Relacje rodzinne

- ☐ Często kłócił/a się Pani/Pan z rodzeństwem.
- ☐ Był/a Pani/Pan często karana/y bądź bita/y.
- ☐ Konflikty sprawiały, że Pani/Pan kontakt z członkami rodziny był ograniczony.
- ☐ Dłużej niż to przyjęte potrzebował/a Pani/Pan wsparcia rodziców.
- ☐ Inne:

Życie społeczne

- ☐ Miał/a Pani/Pan problemy z utrzymywaniem dobrych kontaktów z innymi.
- ☐ Zdarzały się Pani/Panu kłótnie z powodu nieporozumień.
- ☐ Było Pani/Panu trudno nawiązywać nowe kontakty.
- ☐ Złe doświadczenia powodowały, że nie wyrażał/a Pani/Pan swoich przekonań i potrzeb.
- ☐ Miał/a Pani/Pan niewielu przyjaciół.
- ☐ Często Pani/Panu dokuczano.
- ☐ Wykluczano Panią/Pana z grup rówieśniczych.
- ☐ Dokuczał/a Pani/Pan innym dzieciom.
- ☐ Inne:

Wiek dorosły (ciąg dalszy)

Czas wolny / zainteresowania

- ☐ Nie potrafi się Pani/Pan odprężyć.
- ☐ Żeby się odprężyć, musi Pani/Pan bardzo intensywnie uprawiać sport.
- ☐ Często ma Pani/Pan kontuzje sportowe.
- ☐ Jest Pani/Panu bardzo trudno doczytać do końca książkę lub obejrzeć film.
- ☐ Ciągłe coś Pani/Pan robi i przez to jest Pani/Pan i przepracowana/y i przemęczona/y.
- ☐ Zmienia Pani/Pan zainteresowania, bo Panią/Pana szybko nudzą.
- ☐ Miewał/a Pani/Pan wypadki drogowe lub odebrano Pani/Panu prawo jazdy za ryzykowną jazdę.
- ☐ Podejmuje Pani/Pan ryzykowne zachowania i/lub szuka Pani/Pan intensywnych doznań.
- ☐ Ma Pani/Pan problemy z wymiarem sprawiedliwości.
- ☐ Doświadcza Pani/Pan epizodów niekontrolowanego objadania się.
- ☐ Inne:

Samoocena / obraz własnej osoby

- ☐ Często jest Pani/Pan niepewna/y siebie, bo otrzymuje Pani/Pan krytyczne uwagi od innych.
- ☐ Ma Pani/Pan negatywny wizerunek własny przez porażki, których w przeszłości doznał/a.
- ☐ Pamięć o niepowodzeniach hamuje Panią/Pana przed zaczynaniem czegoś nowego.
- ☐ Każda krytyka Panią/Pana druzgocze.
- ☐ Jest Pani/Pan perfekcjonistką/perfekcjonistą.
- ☐ Doświadczone przez Panią/Pana objawy są źródłem cierpienia.
- ☐ Inne:

Dzieciństwo i okres dorastania (ciąg dalszy)

Czas wolny / zainteresowania

- ☐ Nie potrafił/a się Pani/Pan odprężyć.
- ☐ Żeby się odprężyć, musiał/a Pani/Pan bardzo intensywnie uprawiać sport.
- ☐ Często miał/a Pani/Pan kontuzje sportowe.
- ☐ Było Pani/Panu bardzo trudno doczytać do końca książkę lub obejrzeć film.
- ☐ Ciągłe coś Pani/Pan robił/a i przez to był/a przemęczony/a.
- ☐ Często zmieniał/a Pani/Pan zainteresowania, bo dotychczasowe zajęcia szybko Panią/Pana nudziły.
- ☐ Szukał/a Pani/Pan intensywnych doznań lub podejmował/a ryzykowne zachowania.
- ☐ Miał/a Pani/Pan problemy z wymiarem sprawiedliwości.
- ☐ Często doświadczał/a Pani/Pan rozmaitych „wypadków”.
- ☐ Inne:

Samoocena / obraz własnej osoby

- ☐ Często był/a Pani/Pan niepewny siebie, bo otrzymywał/a Pani/Pan krytyczne uwagi od innych.
- ☐ Miał/a Pani/Pan negatywny obraz własnej osoby z powodu porażek, których w przeszłości Pani/Pan doznawał/a.
- ☐ Pamięć o niepowodzeniach powstrzymywała Panią/Pana przed podejmowaniem nowych działań.
- ☐ Każda krytyka była dla Pani/Pana druzgocąca.
- ☐ Był/a Pani/Pan perfekcjonistką/perfekcjonistą.
- ☐ Inne: