# Thang tự báo cáo ADHD ở người lớn (ASRS-v1.1)

**Hướng dẫn:** Bảng câu hỏi này dùng để sàng lọc các triệu chứng của Rối loạn Tăng động Giảm chú ý (ADHD) ở người trưởng thành. Vui lòng đọc kỹ từng câu hỏi và đánh dấu vào ô mô tả đúng nhất tần suất bạn gặp phải những vấn đề này **trong vòng 6 tháng qua**.

### **Phần A: Bảng câu hỏi**

| **Trong vòng 6 tháng qua...** | **Không bao giờ** | **Hiếm khi** | **Thỉnh thoảng** | **Thường xuyên** | **Rất thường xuyên** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Bạn có thường gặp khó khăn khi hoàn thành những chi tiết cuối cùng của một dự án, sau khi đã làm xong những phần khó nhất không?** | [ ] | [ ] | [ ] | **[ ]** | **[ ]** |
| **2. Bạn có thường gặp khó khăn trong việc sắp xếp mọi thứ theo thứ tự khi phải thực hiện một công việc đòi hỏi sự tổ chức không?** | [ ] | [ ] | [ ] | **[ ]** | **[ ]** |
| **3. Bạn có thường gặp vấn đề trong việc ghi nhớ các cuộc hẹn hoặc nghĩa vụ không?** | [ ] | [ ] | **[ ]** | **[ ]** | **[ ]** |
| **4. Khi có một công việc đòi hỏi nhiều suy nghĩ, bạn có thường né tránh hoặc trì hoãn việc bắt đầu không?** | [ ] | [ ] | **[ ]** | **[ ]** | **[ ]** |
| **5. Bạn có thường hay cựa quậy tay chân hoặc vặn vẹo trên ghế khi phải ngồi một chỗ trong thời gian dài không?** | [ ] | [ ] | **[ ]** | **[ ]** | **[ ]** |
| **6. Bạn có thường cảm thấy hoạt động quá mức và buộc phải làm mọi việc, như thể bị "động cơ" thúc đẩy không?** | [ ] | [ ] | **[ ]** | **[ ]** | **[ ]** |

### **Tính điểm**

* Đếm tổng số câu bạn đã đánh dấu vào các ô **in đậm**.
* Mỗi dấu tick trong ô **in đậm** được tính là **1 điểm**.

**TỔNG ĐIỂM =** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Tối đa: 6)

### **Diễn giải Kết quả**

Thang đo ASRS sử dụng điểm cắt để gợi ý về sự hiện diện của các triệu chứng ADHD.

* **Điểm số từ 4 trở lên:** Kết quả được xem là **Dương tính**. Điều này cho thấy các triệu chứng của bạn nhất quán với sự tồn tại của ADHD ở người lớn và cần được đánh giá sâu hơn.

***Khuyến nghị:*** Nếu điểm số của bạn từ 4 trở lên, bạn nên tìm đến sự tư vấn của bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần có chuyên môn về ADHD để có một cuộc đánh giá chẩn đoán đầy đủ.

***Lưu ý quan trọng:*** *Thang đo ASRS là một công cụ sàng lọc hữu ích nhưng không thể thay thế cho chẩn đoán y khoa chuyên nghiệp. Nhiều yếu tố khác cũng có thể gây ra các triệu-chứng tương tự. Việc chẩn đoán ADHD cần được thực hiện bởi một chuyên gia có trình độ.*