



## Skala samooceny osoby dorosłej z ADHD (ASRS 1.1)

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Jest to kwestionariusz mający na celu ocenę nasilenia objawów ADHD u osób dorosłych. W każdym punkcie należy zaznaczyć tylko jedną opcję, która najlepiej określa Państwa samopoczucie w przeciągu ostatniego pół roku.

	Nigdy	Rzadko	Czasem	Często	Bardzo często
<b>Część A</b>					
1. Jak często masz trudności z dopracowaniem szczegółów jakiegoś zadania po tym, gdy najtrudniejsze części zostały już zrobione?					
2. Jak często masz trudności z uporządkowaniem rzeczy, gdy musisz wykonać zadanie wymagające organizacji?					
3. Jak często zapominasz o spotkaniach lub obowiązkach?					
4. Kiedy masz zadania, które wymagają dużego namysłu, jak często ich unikasz lub opóźniasz ich rozpoczęcie?					
5. Jak często wierzysz się lub kręcisz rękami lub stopami, kiedy musisz siedzieć przez długi czas?					
6. Jak często czujesz się nadaktywny i jakby zmuszony do robienia rzeczy, "nakręcony"?					
<b>Część B</b>					
7. Jak często popełniasz nieuważne błędy, kiedy musisz pracować nad nudnym lub wymagającym zadaniem?					
8. Jak często masz trudności z utrzymaniem uwagi, gdy wykonujesz nudne lub powtarzalne czynności?					
9. Jak często masz trudności ze skupieniem się na tym, co ludzie do Ciebie mówią, nawet jeśli mówią do Ciebie bezpośrednio?					
10. Jak często gubisz lub masz trudności ze znalezieniem rzeczy w domu lub w pracy?					
11. Jak często rozprasza Cię aktywność lub hałas wokół Ciebie?					
12. Jak często opuszczasz swoje miejsce na spotkaniach lub w innych sytuacjach, w których oczekuje się, że będziesz siedział?					
13. Jak często czujesz się niespokojny lub "pod napięciem"?					
14. Jak często masz trudności z odprężeniem się, kiedy masz na to czas?					
15. Jak często łapiesz się na tym, że mówisz za dużo w sytuacjach towarzyskich?					
16. Kiedy prowadzisz rozmowę, jak często kończysz zdania osób, z którymi rozmawiasz, zanim oni sami będą mogli je dokończyć?					
17. Jak często masz trudności z wyczekiwaniem na swoją kolej w sytuacjach, gdy jest to wymagane?					
18. Jak często przeszkadzasz innym, gdy są zajęci?					