

# Adult ADHD Self-Report Scale-V1.1 **6-Question Screener**

## **Acknowledgements**

Translation of this document was performed by the following team of clinical psychologists and researchers: Muhammad Waseem Tufail, M.S (Clinical Psychology), Sultan Idris Education University, Malaysia; Muhammad Saleem, PhD, Zeeshan Tabassam, MPhil, and Asif Khan, PhD, the Islamia University of Bahawalpur, Pakistan; Nazish Tameer, M.A.(English), M.Sc. (Applied Psychology), Ali Post Graduate College of Education and Commerce, Rahim Yar Khan, Pakistan.

## خود بیاناتی پیمانہ برائے بالغان

آج کی تاریخ-----

اکثر اوقات	اکثر	بعض اوقات	شاذو نادر	کبھی نہیں	گزشتہ ۶ ماہ کے دوران اپنی محسوسات کے مطابق درست خانے کا انتخاب کیجیے اور برائے مہربانی سوالنامہ پُر کرنے کے بعد اگلی ملاقات میں اپنے معالج سے نتائج پر تبادلہ خیال کیجیے۔
					۱۔ کسی منصوبے کی تکمیل میں آپ کو کس حد تک مشکل درپیش آتی ہے جبکہ مشکل ترین حصے آپ مکمل کر چکے ہوں ؟
					۲۔ چیزوں کو منظم رکھنے میں کس حد تک آپ کو مشکل پیش آتی ہے جبکہ مطلوبہ ہدف نظم و ضبط کا متقاضی ہو ؟
					۳۔ لوگوں کے ساتھ ملاقاتوں اور اپنے فرائض کی یاد دہانی میں کس حد تک آپ کو مشکل پیش آتی ہے ؟
					۴۔ جب آپ کو ایسا ہدف سونپا جائے جو بہت زیادہ سوچ بچار کا متقاضی ہو تو کس حد تک آپ اسے شروع کرنے میں گریز یا تاخیر سے کام لیتے ہیں ؟
					۵۔ جب آپ کو طویل عرصے کیلئے بیٹھنا پڑے تو کس حد تک آپ اپنے ہاتھوں یا پاؤں کو بے چینی سے حرکت دیتے ہیں ؟
					۶۔ کس حد تک آپ خود کو ضرورت سے زیادہ چست اور کام کیلئے فعال محسوس کرتے ہیں جیسے کہ کوئی مشینری آپ کو حرکت کرنے پر مجبور کر رہی ہو ؟

گہرے رنگ سے بھرے گئے خانوں کے نمبرات جمع کریں۔ مزکورہ خانوں میں چار (۴) یا اس سے زیادہ نشانات اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ اگر یہ علامات متواتر رہیں تو ممکن ہے کہ یہ بالغانہ عدم توجہ اور بیش فعالیت کے ساتھ مل جائیں۔ اپنے معالج یا طبی مددگار سے اس جائزے سے متعلق تبادلہ خیال کرنا آپ کیلئے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔