

## האם את/ה סובל מ- ADHD בבגרות?

### השאלות הבאות עשויות לעזור לך לגלות...

מבוגרים רבים חיים עם הפרעת קשב, ריכוז והיפר-אקטיביות (ADHD בבגרות) ולא מזהים אותה. למה? מכיוון שהסימפטומים לעיתים תכופות מפורשים באופן מוטעה כחלק מחיים רווי-לחצים. במידה וחווית סוג כזה של תסכול במהלך רוב חיידך, יכול להיות שאתה סובל מ- ADHD בבגרות, מצב אשר הרופא שלך יכול לאבחן אותו ולטפל בו. השאלון הבא יכול להיות נקודת התחלה, כדי לעזור לך לזהות את הסימנים / הסימפטומים של ADHD בבגרות, אך הוא אינו נועד להחליף יעוץ הניתן על-ידי מומחה בריאותי אשר אומן לכך. **אבחון מדויק יכול להינתן אך ורק על-ידי הערכה קלינית.** ללא התחשבות בתוצאות השאלון, אם יש לך עניין באבחון ובטיפול ב- ADHD אצל מבוגרים, אנא שוחח על-כך עם הרופא/מאבחן שלך.

שאלון זה (ASRS-v1.1) נועד למילוי על-ידי אנשים מעל גיל 18.

### שאלון להערכה עצמית של ADHD בבגרות (1.1V-ASRS)

#### ארגון הבריאות העולמי

לעיתים תכופות מאוד	לעיתים תכופות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם לא	סמן X בתא המתאר בצורה הטובה ביותר את האופן בו הרגשת וניהלת את עצמך בששת החודשים האחרונים. העבר בבקשה את הרשימה המלאה לרופא/מאבחן, על-מנת שתדונו בכך במהלך הפגישה היום.
					1. האם קשה לך להשלים את הפרטים הקטנים של פרויקט, לאחר שסיימת את החלקים המאתגרים?
					2. באיזו תכיפות את/ה מתקשה ליצור סדר בדברים, כאשר את/ה מבצע/ת משימה המצריכה ארגון?
					3. באיזו תכיפות את/ה מתקשה לזכור פגישות או התחייבויות?
					4. כאשר מוטלת עלייך משימה המצריכה חשיבה מרובה, באיזו תכיפות את/ה נמנע/ת או דוחה את התחלתה?
					5. באיזו תכיפות את/ה מתפתל/ת או מניע/ה בקוצר-רוח את ידייך או רגלייך, כאשר עליך לשבת במקומך למשך זמן ארוך?
					6. באיזו תכיפות את/ה מרגיש/ה פעיל/ה יתר על המידה או מרגיש/ה צורך לעשות דברים, כאילו את/ה מופעל/ת על-ידי מנוע?

• חבר את מספר התשובות שסימנת בחלק המוצלל. ארבעה סימונים או יותר, מצביעים על-כך שהסימפטומים שלך עשויים להתאים ל- ADHD בבגרות. שיחה עם הרופא/מאבחן שלך לגבי הערכה רפואית, עשויה להביא לך תועלת.

## חשיבותה של הערכה ראשונית של ADHD בבגרות

המחקר מציע כי סימפטומים של ADHD יכולים להימשך במהלך הבגרות, ולהשפיע בצורה משמעותית על יחסים, קריירה ואפילו על ביטחונם האישי של אנשים הסובלים מהתסמונת. מכיוון שלעיתים קרובות הפרעה זו אינה מובנת כהלכה, אנשים רבים הסובלים ממנה לא מקבלים טיפול הולם וכתוצאה מכך, הם עשויים לא לממש את הפוטנציאל המלא שלהם לעולם. חלק מהבעיה הינו הקושי באבחון, במיוחד אצל מבוגרים.

רשימת הסימפטומים על פי סולם דיווח-עצמי של ADHD בבגרות (ASRS-v1.1), פותחה בשיתוף עם ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization - WHO) ובשיתוף עם קבוצת-עבודה על ADHD בבגרות, אשר כללה צוות של פסיכיאטרים וחוקרים:

- **Lenard Adler, MD**

פרופסור עמית לפסיכיאטריה ונוירולוגיה  
בית-הספר לרפואה, אוניברסיטת ניו-יורק.

- **Ronald C. Kessler, PHD**

פרופסור, המחלקה למדיניות הטיפול הבריאותי  
בית-הספר לרפואה, הרווארד.

- **Thomas Spencer, MD**

פרופסור עמית לפסיכיאטריה  
בית-הספר לרפואה, הרווארד.

כרופא/מאבחן, אתה יכול להשתמש ב- ASRS-v1.1 כאמצעי-עזר להערכה ראשונית של הפרעת ADHD בבגרות. תוכנות שהופקו מכילי סינון זה יכולות להעיד על צורך בראיון קליני מעמיק יותר. השאלות ב- ASRS-v1.1 תואמות את הקריטריונים של ה- DSM-IV ומתיחסות לאופן ביטוי הסימפטומים אצל מבוגרים תוכנו של השאלון גם משקף את החשיבות שנותן ה- DSM-IV לסימפטומים, לליקויים ולהיסטוריה - לאבחון מדויק ונכון.

מילוי השאלון לוקח חמש דקות (לערך) והוא יכול לספק מידע קריטי, אשר יתווסף לתהליך האבחון.