

چک لیست علائم اختلال کمبود توجه بیش فعالی

به منظور تشخیص اختلال کمبود توجه بیش فعالی، کودک باید علائم متعددی از بیش فعالی و تکانشی بودن یا بی توجهی و یا هر دو را به مدت 6 ماه یا بیشتر نشان دهد. علاوه بر این علائم در دو یا بیشتر از دو موقعیت (برای مثال خانه و مدرسه) باید اتفاق بیفتد. پیگیری رفتارها به مدت کوتاه برای تشخیص دقیق علائم فرزند شما کمک کننده است. این چک لیست یک ابزار ساده برای تشخیص رفتار فرزند شماست. به سادگی جواب بله یا خیر را برای هر گزینه (بر اساس رفتار فرزندان) انتخاب نمایید:

تکانشی بودن

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1- اغلب قبل از اینکه سؤال کامل پرسیده شود پاسخ می دهد. | بله | خیر |
| 2- اغلب حرف دیگران را قطع میکند. | بله | خیر |
| 3- اغلب به سختی نوبت را رعایت می کند یا در صف می ایستد. | بله | خیر |

بیش فعالی

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1- اغلب بیش از حد حرف میزنند. | بله | خیر |
| 2- اغلب وقتی که نشسته، دست و پایش را تکان میدهد و یا در جایش آرام نمی گیرد. | بله | خیر |
| 3- اغلب در بازی کردن آرام مشکل دارد. | بله | خیر |
| 4- اغلب در کلاس و یا موقعیت هایی که لازم است آرام بنشینند جای خود را ترک میکند. | بله | خیر |
| 5- اغلب بیش از حد میدود و یا بالا و پایین می رود. | بله | خیر |
| 6- اغلب به نظر می رسد در حال حرکت است. | بله | خیر |

بی توجهی

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1- اغلب قادر به توجه کردن به جزئیات نیست و به خاطر بی دقتی اشتباه میکند. | بله | خیر |
| 2- اغلب در کامل کردن یک تکلیف و تمرکز بر آن مشکل دارد. | بله | خیر |
| 3- اغلب در فعالیت های روزمره فراموشکار است. | بله | خیر |
| 4- اغلب به آسانی حواسش پرت می شود. | بله | خیر |
| 5- اغلب به نظر می رسد که به حرفها و یا دستورات دیگران گوش نمی دهد. | بله | خیر |

- 6- اغلب در سازماندهی تکالیف و فعالیت ها مشکل دارد. بله خیر
- 7- فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی طولانی دارد را دوست ندارد یا از آنها اجتناب می کند. بله خیر
- 8- اغلب وسایلش را گم می کند. بله خیر
- 9- اغلب نمی تواند براساس دستورالعمل پیش برود. بله خیر

✓ آیا علائم/ رفتارها ی فوق به مدت 6 ماه یا بیشتر وجود دارند؟

✓ آیا این رفتارها باعث ایجاد مشکل یا اختلال شده است؟

✓ آیا این رفتارها در بیش از یک موقعیت وجود دارند؟

✓ آیا این علائم قبل از سن 7 سالگی وجود داشته اند؟

اگر جوابتان در 6 مورد و یا بیشتر از موارد بالا بله بود و اگر به هر چهار سؤال بالا جواب بله داده اید، مشاوره با یک متخصص توصیه می شود. علاوه بر این آوردن این چک لیست در روز مشاوره توصیه می گردد.