

	T.C NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.09
		YAYIN TARİHİ	14.01.2016
		REVİZYON NO	00
	ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HIPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU KENDİ BİLDİRİM ÖLÇEĞİ	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	1 / 1

Sayfanın sağında gösterilen açıklamalara göre, kendinizi değerlendirip aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Soruları yanıtlarken son 6 ay içinde nasıl hissettiğiniz ve nasıl davrandığınız konusunda sizi en iyi tanımlayan kutuya (X) işareti koyunuz.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Üzerinde çalıştığınız bir işin/projenin son ayrıntılarını toparlayıp projeyi tamamlamakta sorun yaşıyor mısınız?					
2. Organizasyon gerektiren bir iş yapmanız zorunlu olduğunda işlerinizi sıraya koymakta ne sıklıkla zorluk yaşarsınız?					
3. Yükümlülüklerinizi ve randevularınızı hatırlamakta ne sıklıkla sorun yaşarsınız?					
4. Çok fazla düşünmeyi ve konsantrasyonu gerektiren bir iş yapmanız gerekiyorsa ne sıklıkla başlamakta kaçınıyor ya da geciktirirsiniz?					
5. Uzun bir süre oturmanız gerektiğinde, ne sıklıkla huzursuzlaşıyor, kıpırdanıyor ya da el ve ayaklarınızı kıpırdatırsınız?					
6. Ne sıklıkla kendinizi aşırı aktif ve sanki motor takılmış gibi bir şeyler yapmak zorunda hissedersiniz?					
A BÖLÜMÜ					
7. Sıkıcı veya zor bir proje üzerinde çalışmanız gerektiğinde, ne sıklıkla dikkatsizce hatalar yaparsınız?					
8. Monoton veya tekrarlayıcı bir iş yaparken ne sıklıkla dikkatinizi sürdürmekte güçlük çekersiniz?					
9. Doğrudan sizinle konuşuyor bile olsalar, insanların size söylediklerine yoğunlaşmakta ve dinlemekte ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?					
10. Evde veya işte eşyaları bulmakta ya da nereye koyduğunuzu hatırlamakta ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?					
11. Etrafınızdaki hareketlilik ve gürültü ne sıklıkla dikkatinizi dağıtır?					
12. Orada oturmanız beklendiğinde, bir toplantı veya benzer durumda ne sıklıkla yerinizden kalkarsınız?					
13. Ne sıklıkla kendinizi huzursuz, kıpır kıpır hissedersiniz?					
14. Kendinize ait boş zamanınız olduğunda ne sıklıkla gevşemekte ve rahatlamakta güçlük çekersiniz?					
15. Sosyal ortamlarda bulunduğunuzda, ne sıklıkla kendinizi çok konuşurken yakalarsınız?					
16. Bir sohbet ya da görüşmede, ne sıklıkla karşınızdaki kişi cümlesini bitirmeden onun cümlesini bitirdiğinizi fark edersiniz?					
17. Sıraya girmek gerektiğinde, ne sıklıkla sıranızın gelmesini beklemekte güçlük çekersiniz?					
18. Başka bir işle meşgul olduklarında diğer insanları araya girip engeller misiniz?					
B BÖLÜMÜ					

	T.C NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.09
		YAYIN TARİHİ	14.01.2016
		REVİZYON NO	00
	ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HIPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU KENDİ BİLDİRİM ÖLÇEĞİ	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	2 / 1

		Hayır ya da Çok hafif	Hafif	Orta derecede	Fazla	Çok fazla
	ÇOCUKKEN...					
1	Dikkatimi toplama sorunum vardı, dikkatim kolayca dağılırdı.					
2	Kaygılı, tasalı, sıkıntılıydım.					
3	Asabi ve kıpır kıpırdım.					
4	Dikkatsizdim, hayallere dalardım.					
5	Kolayca kızar, öfkelenirdim.					
6	Hemen tepem atardı, öfke nöbetlerim olurdu.					
7	Başladığım bir işi sürdürmekte, takip etmekte ya da bitirmekte zorlanırdım.					
8	Kararlı, sebatkâr ve inatçıydım, iradem güçlüydü.					
9	Mutsuz, çökkün, karamsardım.					
10	Anne babamın sözünü dinlemez, isyankâr davranırdım.					
11	Kendimi küçük görürdüm.					
12	Alıngandım, buluttan nem kapardım.					
13	Huysuzdum, duygusal dalgalanmalar yaşırdım.					
14	Kızgındım, çabuk gücenirdim.					
15	Düşünmeden hareket ederdim.					
16	Çocuksu davranırdım.					
17	Suçluluk duyardım, yaptıklarım pişman olurdu.					
18	Kontrolümü kaybederdim.					
19	Akılsızca ya da mantıksızca davranırdım.					
20	Popüler değildim, arkadaşlıklarım uzun sürmezdi, diğer çocuklarla anlaşamazdım.					
21	Olayları diğerlerinin bakış açısından görmekte zorlanırdım.					
22	Otoriteyle, okulla sorunlarım olurdu, müdür beni odasına çağırırdı.					
	BEN ÇOCUKKEN OKULDA...					
23	Genel olarak başarısızdım, yavaş öğrenirdim.					
24	Matematik ve sayılarla aram iyi değildi.					
25	Potansiyelime ulaşamadım.					