

KADINLAR VE KIZ ÇOCUKLARINDA DEHB ÖZBİLDİRİM FORMU

NOT: Bu kendi kendine testin amacı teşhis koymak değildir. DEHB'yi klinik değerlendirmeye dayanarak yalnızca bir ruh sağlığı uzmanı teşhis edebilir.

Her zaman kendinizi enerji açısından uçlarda mı hissediyorsunuz - bazen köşe yastığı gibi bazen tazmanya canavarı ya da atom karınca gibi?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Başkalarını rahatsız etmeyen sesleri ve dikkat dağıtıcı şeyleri engellemek sizin için imkansız mı?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Normal hissetmezken "normalmiş gibi davrandığınızı" ama insanları kandırdığınızı hissediyor musunuz? (impostor sendromu)

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Başkalarının tutarlı, düzenli yaşamlar sürdürmeyi nasıl başardıkları konusunda hiçbir fikriniz yok mu?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Günün sonunda "bir şey daha" talep etmek sizi hedefe ulaşmış, başarmış hissettirir mi?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Diğer insanlardan daha iyi fikirleriniz olduğunu ancak bunları organize edemediğinizi veya uygulamaya koyamadığınızı mı düşünüyorsunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Negatif bildirimlere karşı hassas mısınız, gün içinde bu nedenle içinize kapandığınız oluyor mu?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Potansiyelinizi gerçekleştirme ve hedeflerinize ulaşma konusunda umutsuz musunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Eşit zekaya ve eğitime sahip başkalarının yanınızdan geçmesini izliyor musunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Güne organize olmaya kararlı bir şekilde başlayıp, mağlup hissederek mi bitiriyorsunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Mağazalarda, ofiste veya partilerde kendinizi bunalmış mı hissediyorsunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Kredi kartınızı dengeli kullanmakta sorun mu yaşıyorsunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Zaman, para, kağıt veya "eşyalar" hayatınıza hakim oluyor ve hedeflerinize ulaşma yeteneğinizi engelliyor mu?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Zamanınız ve enerjiniz başa çıkmak, organize olmak ve bunları bir arada tutmakla mı harcanyor, eğlenceye veya dinlenmeye zamanınız yok mu?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Size "şaşkın" veya "aklı havada" mı deniliyor?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Gün içinde bunalmış hissederek kendinizi kapatıyor musunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Dağınıklıktan utandıığınız için insanları evinize çağırmaktan çekiniyor musunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen

Nadiren
Asla

Konuşma içinde insanların negatif duygularını (üzüntü, öfke, korku) kaçırdığınız olur mu?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Konuşma sırasında karşınızdakinin size kızdığını düşünür müsünüz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Hayatın kontrolden çıktığını, talepleri karşılamanın imkansız olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Teşekkür notları yazmadığınız veya doğum günü kartları göndermediğiniz için hiç bencil olduğunuz düşünüldü mü?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Negatif duygular hissettiğinizde, kimseye bahsetmediğiniz ve fark ettirmemeye çalıştığınız olur mu?

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

NOT: Bu kendi kendine testin amacı teşhis koymak değildir. Tamamladığınız kendi kendine testinizi bir sağlık uzmanıyla paylaştığınızdan emin olun. Doğru tanı ancak klinik değerlendirme ile konulabilir. Bu kendi kendine test yalnızca kişisel farkındalık içindir.

Duygularım çoğu kızdan daha fazla inciniyor.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Kızların olduğu bir gruba katılmak istediğimde onlara nasıl yaklaşacağımı, ne söyleyeceğimi bilmiyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Duygularım değişiyor.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Diğer kızlar benden hoşlanmıyor ve nedenini bilmiyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Midem ya da başım ağrıyor.

Çok sık
Sıklıkla

Bazen
Nadiren
Asla

Diğer insanlardan daha fazla endişeleniyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Söyleyecek bir şeyim olduğunda bile elimi kaldırmıyor sınıfta gönüllü olmuyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Dikkatli dinlemediğim için öğretmen tarafından uyarılmaktan korkuyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Diğer kızlardan daha çok üzülüyorum ve sinirleniyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Arkadaşlarımla tartışıyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Ağlamak istediğimi hissediyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen

Nadiren
Asla

Nedenini her zaman bilmesem de kendimi üzgün hissediyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Kendimi dışlanmış hissediyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla

Öğretmenin bize ne yapmamızı söylediğini bilmediğimde sınıfta utanıyorum.

Çok sık
Sıklıkla
Bazen
Nadiren
Asla