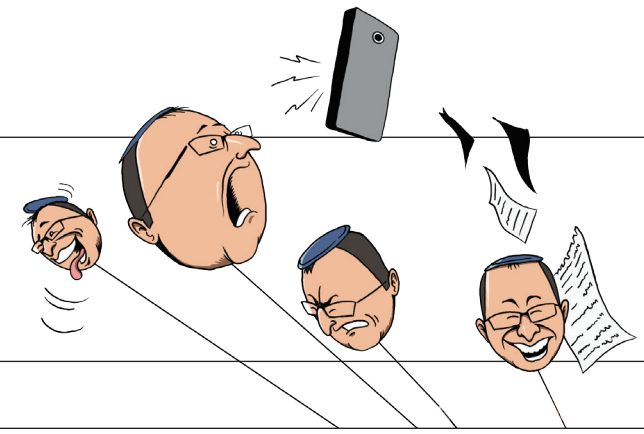

בחן את עצמך: האם יש לך הפרעת קשב?

	אף פעם לא	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים תכופות	לעיתים תכופות מאוד
באיזו תכיפות את/ה מתקשה להשלים את הפרטים הקטנים של פרויקט, מהרגע שבו החלקים המאתגרים הסתיימו?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מתקשה ליצור סדר בדברים, כאשר את/ה מבצע/ת משימה המצריכה ארגון?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מתקשה בזכירת פגישות או התחייבויות?	1	2	3	4	5
כאשר מוטלת עליך/עלייך משימה המצריכה חשיבה מרובה, באיזו תכיפות את/ה נמנע/ת או דוחה את התחלתה?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מתפתל/ת או מניע/ה בקוצר רוח את ידיך או רגליך, כאשר עליך לשבת במקומך למשך זמן ארוך?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מרגיש/ה פעיל/ה יתר על המידה או מרגיש/ה צורך לעשות דברים, כאילו את/ה פועל/ת על ידי מנוע?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מבצע/ת שגיאות הנובעות מרשלנות, כאשר עליך/עלייך לעבוד על פרויקט משעמם או מסובך?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מתקשה בשמירה על ריכוז, כאשר את/ה מבצע/ת עבודה משעממת או עבודה החוזרת על עצמה?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מתקשה להתרכז במה שאנשים אומרים לך, אפילו כאשר הם מדברים אליך/אלייך באופן ישיר?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מאבד/ת חפצים או מתקשה במציאתם, בעבודה או בבית?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות דעתך מוסחת על ידי פעילות או רעש בסביבתך?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה קם/ה ממושבך במהלך פגישה או בכל סיטואציה אחרת שבה מצופה ממך להישאר במקומך?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מרגיש/ה חסר/ת מנוחה או קצר/ת רוח?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מתקשה להירגע ולהשתחרר כאשר יש לך זמן לעצמך?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מוצא/ת את עצמך מדבר/ת יותר מדי כאשר את/ה בסיטואציה חברתית?	1	2	3	4	5
כאשר את/ה במהלך שיחה, באיזו תכיפות את/ה מוצא/ת את עצמך מסיים/ת משפטים של האנשים שעמם את/ה מדבר/ת, לפני שהם מסיימים אותם בעצמם?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מתקשה לחכות לתורך בסיטואציות שבהן נדרשת המתנה?	1	2	3	4	5
באיזו תכיפות את/ה מפריע/ה לאחרים כאשר הם עסוקים?	1	2	3	4	5

מבוסס על גרסה עברית לשאלון של ארגון הבריאות העולמי // השאלות לבן/בת הזוג נלקחו מתוך שאלון שחיבר ד"ר יקיר

אני פה בגלל אשתי: שאלון לבן/בת הזוג

האם את/ה חש/ה שאת/ה נוטל/ת יותר מדי אחריות במטלות שאינן רק שלך?

אף פעם	פעם בשבוע או פחות	פעמיים בשבוע	כמעט כל יום
1	2	3	4

האם את/ה חש/ה שבן/בת הזוג כמעט אינו/אינה יוזם/ת?

אף פעם	פעם בשבוע או פחות	פעמיים בשבוע	כמעט כל יום
1	2	3	4

האם את/ה חש/ה שבן/בת הזוג לא מודע/ת לצרכים שלך?

אף פעם	פעם בשבוע או פחות	פעמיים בשבוע	כמעט כל יום
1	2	3	4

האם את/ה חש/ה שכל תכנון מטלות משותפות "נופל" עליך/עלייך?

אף פעם	פעם בשבוע או פחות	פעמיים בשבוע	כמעט כל יום
1	2	3	4

אם סימנתם תשובה מוצללת על לפחות 4 פריטים זוהי אינדיקציה טובה לאפשרות של ADHD, ובפרט אם הסכום הוא 51 ומעלה.

כדורים להפרעת קשב וריכוז:
הכדור המוכר ביותר הוא ריטלין, שנחשב כ"קצר טווח" והשפעתו נמשכת שעות בודדות. לכך יתרונות וחסרונות. יקיר ממליץ למבוגרים ליטול דווקא כדורים עם אפקט ארוך: "המטרה היא להשפיע לא רק על המשימות בעבודה אלא גם על המשימות בבית ועל הנוכחות עם המשפחה".

צילום: shutterstock

תרופות מבוססות מתילפנידט
ריטלין SR - פועל 6 שעות
ריטלין LA - פועל 8 שעות
קונצרטה - פועל 12 שעות
פוקלין XR - פועל 8-9 שעות

תרופות מבוססות אמפטמין
אטנט XR - פועל 12 שעות
ויואנס - פועל 13 שעות