

## 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 ۶ 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 فرزندتان) انتخاب نمایید:

### تکانشی بودن

- |     |     |   |
|-----|-----|---|
| خیر | بله | ۱- اغلب قبل از اینکه سؤال کامل پرسیده شود پاسخ می دهد.  |
| خیر | بله | ۲- اغلب حرف دیگران را قطع میکند.                        |
| خیر | بله | ۳- اغلب به سختی نوبت را رعایت می کند یا در صف می ایستد. |

### بیش فعالی

- |     |     |  |
|-----|-----|--|
| خیر | بله | ۱- اغلب بیش از حد حرف میزند.   |
| خیر | بله | ۲- اغلب وقتی که نشسته، دست و پایش را تکان میدهد و یا در جایش آرام نمی گیرد.    |
| خیر | بله | ۳- اغلب در بازی کردن آرام مشکل دارد.   |
| خیر | بله | ۴- اغلب در کلاس و یا موقعیت هایی که لازم است آرام بنشیند جای خود را ترک میکند. |
| خیر | بله | ۵- اغلب بیش از حد میدود و یا بالا و پایین می رود.                              |
| خیر | بله | ۶- اغلب به نظر می رسد در حال حرکت است.   |

توجه : ادامه چک لیست در صفحه دوم ...

## بی توجهی

- |     |     |  |
|-----|-----|--|
| خیر | بله | ۱- اغلب قادر به توجه کردن به جزئیات نیست و به خاطر بی دقتی اشتباه میکند.                 |
| خیر | بله | ۲- اغلب در کامل کردن یک تکلیف و تمرکز بر آن مشکل دارد.                                   |
| خیر | بله | ۳- اغلب در فعالیت های روزمره فراموشکار است.  |
| خیر | بله | ۴- اغلب به آسانی حواسش پرت می شود.   |
| خیر | بله | ۵- اغلب به نظر می رسد که به حرفها و یا دستورات دیگران گوش نمی دهد.                       |
| خیر | بله | ۶- اغلب در سازماندهی تکالیف و فعالیت ها مشکل دارد.                                       |
| خیر | بله | ۷- فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی طولانی دارد را دوست ندارد یا از آنها اجتناب می کند. |
| خیر | بله | ۸- اغلب وسایلش را گم می کند.   |
| خیر | بله | ۹- اغلب نمی تواند بر اساس دستورالعمل پیش برود.   |

- ✓ آیا علائم/ رفتارها ی فوق به مدت ۶ 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 ۷ سالگی وجود داشته اند؟

اگر جوابتان در ۶ 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 گرفتن پرینت و پر کردن چک لیست و آوردنش در روز مشاوره توصیه می گردد.