

שאלון דיווח עצמי (ASRS)

| | |
|------------|--------|
| שם המטופל: | תאריך: |
|------------|--------|

ענה בבקשה על השאלות, תוך שאתה משתמש בדירוג המופיע בצדו השמאלי של העמוד.

כשאתה עונה, סמן את המספר המתאר באופן הטוב ביותר, איך הרגשת ופעלת בחצי השנה האחרונה.

| חלק A | אף פעם | לעתים רחוקות | לפעמים | לעתים קרובות | לעתים קרובות מאד | ציון |
|--|--------|--------------|--------|--------------|------------------|------|
| 1. באיזו תדירות אתה עושה שגיאות חסרות זהירות, כאשר אתה עובד על משימה משעממת או קשה? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2. באיזו תדירות אתה מתקשה להיות קשוב כשאתה עוסק במטלה חזרתית או משעממת? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3. באיזו תדירות אתה מתקשה להתרכז במה שאנשים אומרים לך, גם אם הם מדברים אליך ישירות? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4. באיזו תדירות אתה מתקשה לסיים את פרטיה האחרונים של מטלה שחלקיה המעניינים נעשו כבר? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 5. באיזו תדירות אתה מתקשה לפעול באופן מסודר כשאתה מבצע משימה שדורשת ארגון? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 6. כשאתה נדרש לבצע מטלה שמחייבת מחשבה רבה, עד כמה אתה נוטה לדחותה או נמנע מלבצע? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 7. באיזו תדירות אתה מאבד דברים או מתקשה למוצאם בבית או בעבודה? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 8. באיזו תדירות אתה מוסח על ידי רעש או פעילות בסביבתך? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 9. באיזו תדירות אתה מתקשה לזכור פגישות או מחויבויות? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| סיכום חלק א' | | | | | | |
| 10. באיזו תדירות אתה מניע את ידיך או רגליך בחוסר מנוחה כשאתה צריך לשבת זמן ממושך? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 11. באיזו תדירות אתה קם מכסאך בפגישות או במצבים אחרים בהם אתה מצופה להישאר לשבת? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 12. באיזו תדירות אתה מרגיש חסר מנוחה וחסר שקט? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 13. באיזו תדירות אתה מתקשה להיעצר ולהירגע כשיש לך זמן פנוי לעצמך? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 14. באיזו תדירות אתה מרגיש פעיל יתר ונאלץ לעשות דברים כאילו אתה מופעל ע"י מנוע? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |

| חלק A | אף פעם | לעיתים רחוקות | לפעמים | לעיתים קרובות | לעיתים קרובות מאד | ציון |
|--|--------|---------------|--------|---------------|-------------------|------|
| 15. באיזו תדירות אתה מוצא את עצמך מדבר יותר מידי בנסיבות מסוימות? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 16. כשאתה משוחח עם אנשים, באיזו תדירות אתה מסיים משפטים שלהם לפני שהם עשו זאת בעצמם? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 17. באיזו תדירות אתה מתקשה לחכות לתורך במצבים בהם הדבר נדרש? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 18. באיזו תדירות אתה מפריע לאחרים כשהם עסוקים? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| סיכום חלק ב' | | | | | | |