

## Dikkat Dağınıklığı (DD) Hastalığınız Var mı?

### Jasper- Goldberg Yetişkinler İçin DD Ölçüm Soruları ( 5.0 Version)\*

Aşağıdaki sorular yetişkinlik döneminde nasıl davrandığınız ve nasıl hissettiğinizle ilgili. Şu sıralar genellikle olduğunuzdan farklı iseniz, cevaplarınız genel olarak nasıl davrandığınızı ve nasıl hissettiğinizi yansıtmalıdır.

Cevabınızı aşağıdaki derecelendirmelerden birini kullanarak işaretleyiniz.

0=Hiç değil

1=Az

2=Bir dereceye kadar

3=Ortalama olarak

4=Oldukça fazla

5=Çok fazla

1. Okulda, evde ya da işte zor ya da ilginç olmayan şeylerin ilgimi çektiğini fark ediyorum. 0 1 2 3 4 5
2. Yazılı materyalleri çok ilginç ya da çok kolay olmadıkça okumakta zorlanıyorum. 0 1 2 3 4 5
3. Özellikle grup içinde konuşulanlara ilgimi toplamakta zorlanıyorum. 0 1 2 3 4 5
4. Çabuk heyecanlanıp, çabuk sakinleşiyorum. 0 1 2 3 4 5
5. Genellikle huzursuzum ve küçük şeyler beni sinirlendiriyor. 0 1 2 3 4 5
6. Düşünmeden söylediğim şeyleri daha sonra inkar ederim. 0 1 2 3 4 5
7. Kötü sonuçlara yol açabileceğini düşünmeden hızlı kararlar alırım. 0 1 2 3 4 5
8. İnsanlarla ilişkilerim önce konuşup sonra düşünme eğilimim nedeniyle zarar görüyor. 0 1 2 3 4 5
9. Ruh halim iniş çıkışlarla doludur. 0 1 2 3 4 5
10. Birkaç işi ya da amacı gerçekleştirmek için plan yapmaktan zorlanıyorum. 0 1 2 3 4 5
11. Kolaylıkla hayal kırıklığına uğruyorum. 0 1 2 3 4 5
12. Kırılgan biriyim ve birçok şey beni kolaylıkla incitiyor. 0 1 2 3 4 5
13. Her zaman bir yere gidecek gibiyim. 0 1 2 3 4 5

\* Copyright © 1993, 1994 Larry Jasper ve Ivan Goldberg. Diagnostic ve Statistical Manuel of Mental Disorders, 4. ed. dan izinle alıntı yapılmıştır.

14. Hareket ederken, otururken olduğumdan daha rahat hissediyorum. 0 1 2 3 4 5
15. Genellikle sorunun tamamı sorulmadan soruyu cevaplamaya başlıyorum. 0 1 2 3 4 5
16. Genellikle aynı anda birden fazla proje üzerinde çalışıyorum ve birçoğunu sonuçlandıramıyorum. 0 1 2 3 4 5
17. Kafamda çok fazla takıntı var. 0 1 2 3 4 5
18. Sessizce otururken bile ayaklarımı ya da ellerimi hareket ettiririm. 0 1 2 3 4 5
19. Grup çalışmalarında sıramın gelmesini beklemekte zorlanırım. 0 1 2 3 4 5
20. Zihnime işlevselliğini yitirecek kadar çok gereksiz şeyler dolar. 0 1 2 3 4 5
21. Düşüncelerim zihnimde topların duvara çarpması gibi çarpışarak dolaşır. 0 1 2 3 4 5
22. Beynim aynı anda birden çok kanalın gösterildiği bir televizyon ekranı gibidir. 0 1 2 3 4 5
23. Gündüz hayal görmeyi engelleyemiyorum. 0 1 2 3 4 5
24. Beynimin organize olamayan çalışma şeklinden dolayı stres yaşıyorum. 0 1 2 3 4 5

**TOPLAM**

**NOT:**

Bu yetişkinler için bir DD testidir. Teşhis koyan bir test değildir. 70 üzerindeki sonuçlar yüksek DD olasılığını gösterir.

DD teşhisi ancak detaylı bir kişisel geçmiş ve psikiyatrik araştırma sonucu koyulabilir.

DD'de görülen semptomlar anksiyete, depresyon, enarin ve diğer düzensizliklerdir. Bir yetişkin için DD teşhisi konulabilmesi için önce bu belirtiler bir psikiyatrist tarafından giderilmeye çalışılmalıdır.

Bu testi ilk yaptığınızda DD olma olasılığınız %50 gibi gelebilir. Dr. Goldberg'e göre bu test sonucu %70'in üzerinde olan birisinde DD olma olasılığı %95'tir. Bu görüş, testi yapanın daha önce dikkatle ilgili problemlerinin nedenlerini psikiyatrik ve radikal olarak değerlendirdiğini varsayar.