

Nicholsons spørgeskema for voksen ADD

Copyright © Brug gerne skemaet, men husk at angive kilden.

Spørgsmål (sæt et kryds ud for den sætning som du synes er rigtig. Der kan være mange sætninger der er rigtige)

UOPMÆRKSOMHED

Du er uopmærksom når folk taler

Du lytter ikke meget når der tales

Du er uopmærksom omkring tiden, glemmer tiden

Du lægger ikke mærke til detaljer i hverdagen

Svært ved at følge instruktioner

Svært ved at gøre opgaver færdig

Svært ved at tilrettelægge opgaver, og at sætte dem igang

Udsætter opgaver til imorgen

Undgår langvarige opgaver

Mister ting -eller kan ikke huske hvor du har lagt ting

Bliver let distraheret af andre ting der sker omkring dig

Svært ved at orientere sig i tid og sted

Når der tales ved siden af dig, så "følger" du med i hvad der bliver sagt

HYPERAKTIVITET

Er urolig med hænder eller fødder

Sidder urolig på stolen, eller går omkring

Er utålmodig når du keder dig

Taler højt og meget, kommer til at afbryde

Taler ofte og er svært at afbryde

Er urolig ved sociale begivenheder

Har svært ved at blive siddende i længere tid

IMPULSIVITET

Svarer på spørgsmål før de er færdigstillet

Bryder ind i andres samtale

Har svært ved at tage sociale hensyn pga utålmodigheden

Bliver nemt tempamentsfuld, hidsig, opfarende

Svært ved at vente på din tur

Let til impulsive handlinger, køb m.m.

Bliver irriteret, når ting ikke sker straks

Når du får en idé, så skal den straks udføres

SLUT POINTS I ALT:

Har du mere end 15 krydser (points), så kan du prøve at tænke på om du måske har ADD/ADHD. Søg professionel hjælp til at få stillet diagnosen hos en psykiater.

Nicholsons generelle symptom liste for voksen ADD

Har ofte humørsvingninger, depressive tanker

Har let til stress

Tåler ikke tidspres

Søvnforstyrrelser, overfladisk søvn, altid træt

Er ofte agiteret (oppe og køre) eller er sløv og energiforladt

Føler periodevis håbløshed og opgivelse

Føler, at selvværdet kan være lav

Kan være meget optaget af ting der interesserer én

Kan kun beskæftige sig med ting der interesserer én

Har ofte mange tanker i hovedet samtidigt, hjernen kører hele tiden

Tænker ofte på andre ting under samtaler

Taler ofte over sig eller siger ting man fortryder bagefter man har sagt

Bliver let engageret i fornøjelige ting som kan være tidsspilde (computerspil, sport, spil m.m.)

Kan føle stor trang til at købe visse ting som senere viser sig uinteressante

Har nogle gange adfærd som er svær at kontrollere

Bliver let hidsig med kort lunte og irritabilitet

Har svært ved at forstå præcise instruktioner

Har svært ved at orientere sig i byen.

Overhører vigtige beskeder og kan ikke huske særlige oplysninger

Har tendens til lidt social tilbagetrukkethed, tåler ikke mange mennesker

Har svært ved at huske detaljer

Periodevis svært med at igangsætte opgave, mangler initiativ

Har svært ved at holde rede på tiden

Har let til utålmodighed

Kører hurtig og let hasarderet i trafikken

Har let til at føle kedsomhed

Har let til at være i opposition og vil gerne diskutere

Tænker ofte negative tanker og udtrykker sig negativ

Har tendens til at lave vaneagtige handlinger

Kan bedst lide forudsigelighed og ønsker ikke forandringer

Har svært ved at overskue en situation, mister overblikket

Kan være verbal overfusende/ aggressiv ved små provokationer

Glemmer hurtigt, at man har været meget opkørt/ vred/ udskældende

Nicholsons kernesymptomer for voksen ADD

Disse kernesymptomer bør mere eller mindre være til stede før diagnosen voksen ADD kan stilles:

I barndommen (under 7-10 års alderen) bør man have haft:

Uro, rastløshed, uopmærksomhed, tankeflugt og en vis form for hyperaktivitet der godt kan være indadvendt eller udadvendt.

I skolen præsterede man ikke særlig godt, enten med at følge med eller med at skulle lave lektier og følge med i klassesetimerne. En del pjækker.

Fortællinger om, at man ikke har opført sig ordentlig i skolen. Nogen er klassens klovn, nogen laver ballade

Man har haft humørproblemer under skoletiden

Som voksen kan man have følgende adfærd:

Man bliver let distraheret og skifter let fokus og glemmer hvad man lavede

Har svært ved at huske i detaljer

Svært ved at høre efter og har svært ved at følge instruktioner

Kan ikke organisere sig

Har let til at kede sig og bliver derved urolig

Er impulsiv i tanker, handlinger eller ved tale

Lav frustrationstærskel

Kroniske problemer med tiden, overholde aftaler, altid for sent

Svært ved at holde ting tilbage i handling og i tale, ingen filtre

Har svært ved visse sociale sammenhænge

Let til at gå i negativ selvsving

Bruger unødigt tid på simple opgaver og bliver let kørt træt af nye opgaver

Tåler ikke tidspres og er stress følsom

Kan være følsom for lyde, lys eller pludselige hændelser

Kan ikke ved lige en konstant arbejds effektivitet. Bliver hurtig kørt træt

Let til angst og usikkerhed

Let til humørsvingninger

Let til at argumentere, skændes og udskælde på andre

Glemmer hurtig en ophidset periode, skænderi

Nicholsons kriterier for ”stille voksen ADD”

Man er altid den generte og lidt indadvendt type, når man har **stille voksen ADD**.

Laver ikke ballade i skolen, men dagdrømmer meget og følger ikke med - på en stille måde

Har meget lidt social kontakt med skolekammeraterne og knytter sig kun til yderst få venner, hvis nogen

Taler ikke meget, men kan gøre det derhjemme og sammen med trygge venner

Har dårlig selvværd

Bryder sig ikke om grupper og ønsker ikke deltagelse i sociale aktiviteter

Virker uoplagt, doven og uengageret

Er uinteresseret i ydre aktiviteter

Dårlig til at huske og fokusere

Dårlig til at udføre, fuldføre opgaver

Dårlig til at organisere

Vil hellere end gerne udskyde ting til i morgen

Er initiativløs, opgivende og negativ i kontakten med andre

Bliver let sur og negativ i tankerne, vil gerne diskutere uden formål

Føler, at alt er uoverskueligt og håbløst

Laver impulsive handlinger der ikke fører til noget konstruktivt

Svært ved at organisere tiden, overholder ikke aftaler

Har en kort lunte, er utålmodig, rastløs

Kommunikationen er dårlig med andre, bliver let misforstået

Virker til at være kronisk træt