

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Molim vas odgovorite na tvrdnje s DA ili NE. Kada odgovorite stavite znak X na odgovarajući odgovori koji vas nabolje opisuje u posljednjih 6 mjeseci.	DA	NE
1. Često imam poteškoće u sastavljanju završnih detalja nekog projekta, jednom kad je zanimljivi dio projekta gotov.		
2. Često izbjegavam ili odgađam započeti obaveze, zadatke u kojima moram dosta razmišljati i/ili organizirati.		
3. Često me dekoncentriraju događaji ili zvukovi iz moje okoline. Kad ljudi govore meni često sam odsutan ili upadam u riječ.		
4. Često sam vrpoljim ili imam osijećaj da se moram pomaknuti kad sam prisiljen sjediti mirno dugo vremena.		
5. Često činim besmislene greške kad moram raditi na dosadnim ili teškim projektima.		
6. Često imam problem ostati koncentriran kada radim dosadan ili ponavljajući posao.		
7. Često zaboravljam dogovore ili obaveze.		
8. Često se teško koncentriram na ono što mi ljudi govore čak i kad se obračaju direktno meni.		
9. Često donosim odluke i reagiram impulsivno- kao npr. Potrošim novce, uskačem u novu aktivnost iako nisam završio s predhodnom, mjenjam planove.		
10. Kad me nešto jako zanima postajem upotpunosti uvučen u obavezu, radnju da u potpunosti zaboravim na sve drugo, pa čak i uzeti pauzu.		
11. Obično pretjerujem s stvarima čak i kad nisu dobre za mene - poput kompulzivnog kupovine, previše pijenja, prekomjernog rada i prejedanja.		
12. Često zametnem ili imam poteškoće u pronalaženju stvari kod kuće ili na poslu.		
13. Često se dižem s mjesta na sastancima ili u drugim situacijama u kojima se od mene očekuje da ostanem sjediti.		
14. Često mi teško pada odmarati se i opušitati se, kad imam vremena za sebe.		
15. Često puno pričam u različitim društvenim situacijama.		
16. Često se uhvatim kako završavam rečenice ljudi s kojima razgovaram prije nego što im dozvolim da završe.		
17. Često imam problem čekati u redu ili na moj red u istuacijama kad se to od mene traži.		
18. Često prekidam druge čak i kad su jako zauzeti onim što rade.		
19. Često imam problem biti organoziran.		
20. Kada dobijem zadatak, često prvo dugo ljenčarim umjesto da se prihvatim posla.		
21. Čini mi se da ne mogu postići svoje ciljeve bez obzira koliko radim ili koliko se trudim.		
22. Često se toliko uvučem u ono što radim da teško mogu prestati kako bi uzeo pauzu ili prebacio se na nešto drugo.		
23. Sklon sam frustracijam i brzo postanem nestrpljivo kad stvari odvijam presporo.		

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

24. Moje samopouzdanje nitje tako visoko kao kdo drugih ljudi koje znam.		
25. Općenito trebam puno stimulacije poput akcijskih filmova i videoigara, novih kupovina, bivanja među živahnim prijateljima, brzom vožnjom ili bavljenjem ekstremnim sportovima.		
26. Sklon sam izgovoriti ili napraviti stvari bez razmišljanja, a ponekad me to dovede u probleme.		
27. Radije radim stvari na svoj način nego što slijedim pravila i upute drugih.		
28. Često se uhvatim kako se igram olovkom, zamahujem nogom ili radim nešto drugo kako bih otklonio nakupljenu energiju.		
29. Vidim sebe drugačije nego što me vide drugi, a kad se netko naljuti na mene zbog nečega, jer sam učinio nešto što ih uznemiruje, jako me to iznenadi.		
30. Iako se brinem da bi mi se nešto opasno moglo dogoditi, što je malo vjerojatno, sklon sam nepažnji i nezgodama.		
31. Imam biološke rođake koji pate od ADHD-a, anksioznosti, bipolarnog poremećaja ili su ovisnici.		