

Checklista przed diagnozą ADHD u osoby dorosłej

Nie musisz przygotować wszystkiego. Ta lista ma pomóc Ci uporządkować informacje przed spotkaniem, a nie stworzyć „idealną teczkę diagnostyczną”.

1. Zastanów się, dlaczego zgłaszasz się właśnie teraz

- ☐ Jakie trudności najbardziej przeszkadzają mi obecnie?
- ☐ W jakich obszarach życia je zauważam?
- ☐ Czy dotyczą pracy, nauki, domu, relacji, organizacji, emocji lub finansów?
- ☐ Co sprawiło, że zacząłem lub zaczęłam podejrzewać ADHD?
- ☐ Czego oczekuję od diagnozy?

2. Przygotuj przykłady z codziennego życia

Spróbuj przypomnieć sobie konkretne sytuacje, a nie tylko ogólne stwierdzenia.

- ☐ Zapominam o terminach, spotkaniach lub obowiązkach.
- ☐ Często się spóźniam albo źle oceniam czas.
- ☐ Gubię telefon, klucze, dokumenty lub inne przedmioty.
- ☐ Odkładam zadania do ostatniej chwili.
- ☐ Rozpaczynam wiele rzeczy, ale trudno mi je kończyć.
- ☐ Potrzebuję presji czasu, aby zacząć działać.
- ☐ Popełniam błędy przez pośpiech lub nieuwagę.
- ☐ Trudno mi utrzymać porządek w domu, dokumentach, wiadomościach lub finansach.
- ☐ Podczas rozmowy odpływam myślami.
- ☐ Czytam ten sam fragment kilka razy.
- ☐ Łatwo rozpraszają mnie dźwięki, ruch, telefon albo własne myśli.
- ☐ Potrafię bardzo długo skupiać się na czymś interesującym i tracę wtedy poczucie czasu.

- ☐ Zdarza mi się działać lub mówić, zanim zdążę pomyśleć.
- ☐ Mam trudność z czekaniem, przerywam innym lub kończę za nich zdania.
- ☐ Moje emocje bywają szybkie i intensywne.
- ☐ Łatwo się irytuję, przeciążam albo zniechęcam.

3. Przypomnij sobie dzieciństwo

W diagnozie ADHD ważne jest ustalenie, czy podobne cechy występowały już wcześniej.

- ☐ Jakim dzieckiem byłem lub byłam?
- ☐ Czy byłem ruchliwy, impulsywny, marzycielski albo często nieobecny myślami?
- ☐ Czy łatwo się nudziłem?
- ☐ Czy zapominałem poleceń, przyborów lub prac domowych?
- ☐ Czy często gubiłem rzeczy?
- ☐ Czy zaczynałem zadania i ich nie kończyłem?
- ☐ Czy miałem trudność z siedzeniem spokojnie lub czekaniem na swoją kolej?
- ☐ Czy dużo mówiłem albo przerywałem innym?
- ☐ Czy słyszałem, że jestem zdolny, ale nieuważny, leniwy, chaotyczny lub „nie wykorzystuję możliwości”?
- ☐ Czy moje wyniki szkolne były nierówne?
- ☐ Czy lepiej radziłem sobie z tym, co mnie interesowało?
- ☐ Czy potrzebowałem kontroli, przypominania lub pomocy dorosłych?

4. Przemyśl swoją historię szkolną i zawodową

- ☐ Czy często uczyłem się dopiero tuż przed sprawdzianem lub egzaminem?
- ☐ Czy trudno było mi odrabiać zadania i planować naukę?
- ☐ Czy zmieniałem szkołę, studia, kierunek lub pracę?
- ☐ Czy szybko traciłem zainteresowanie obowiązkami?
- ☐ Czy pracuję nierówno: długo odkładam, a potem działam intensywnie?

- ☐ Czy najlepiej funkcjonuję w sytuacjach pilnych, dynamicznych lub kryzysowych?
- ☐ Czy mam trudność z monotonnymi i powtarzalnymi zadaniami?
- ☐ Czy moje możliwości są większe niż to, co udaje mi się regularnie realizować?

5. Zastanów się nad relacjami

- ☐ Czy bliscy mówią, że ich nie słucham?
- ☐ Czy zapominam o ustaleniach, obietnicach lub ważnych datach?
- ☐ Czy impulsywność albo silne emocje prowadzą do konfliktów?
- ☐ Czy trudno mi regularnie podtrzymywać kontakt?
- ☐ Czy łatwo czuję się krytykowany lub odrzucony?
- ☐ Czy często reaguję mocniej, niż sam lub sama bym chciała?

6. Przygotuj informacje o zdrowiu

Psycholog może zapytać o inne czynniki wpływające na koncentrację i codzienne funkcjonowanie.

- ☐ Jak śpię?
- ☐ Czy mam trudności z zasypianiem, wybudzaniem lub wstawaniem?
- ☐ Czy jestem przewlekłe zmęczony lub zmęczona?
- ☐ Czy występują u mnie stany lękowe, obniżony nastrój lub napady paniki?
- ☐ Czy mam za sobą trudne lub traumatyczne doświadczenia?
- ☐ Czy występują u mnie natrętne myśli, tiki lub nadwrażliwość na bodźce?
- ☐ Czy mam choroby neurologiczne, hormonalne lub przewlekłe?
- ☐ Czy przebyłem lub przebyłam uraz głowy?
- ☐ Jakie leki obecnie przyjmuję?
- ☐ Czy korzystam z pomocy psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty?

7. Zastanów się nad używkami i pobudzaniem organizmu

- ☐ Ile piję kawy?

- ☐ Czy korzystam z napojów energetycznych?
- ☐ Czy palę lub używam nikotyny?
- ☐ Jak często piję alkohol?
- ☐ Czy używam innych substancji?
- ☐ Czy zdarzało mi się przyjmować leki bez konsultacji z lekarzem?

Te pytania służą bezpieczeństwu i lepszemu zrozumieniu Twojego funkcjonowania.

8. Sprawdź, czy w rodzinie występowały podobne trudności

- ☐ Czy ktoś w rodzinie ma rozpoznane ADHD?
- ☐ Czy ktoś był bardzo impulsywny, chaotyczny, roztargniony lub nadmiernie ruchliwy?
- ☐ Czy w rodzinie występowały trudności szkolne?
- ☐ Czy występowały zaburzenia nastroju, lękowe, uzależnienia, spektrum autyzmu lub inne trudności psychiczne?

9. Zastanów się, jak radzisz sobie z trudnościami

- ☐ Czy używam alarmów, list, kalendarzy lub aplikacji?
- ☐ Czy proszę bliskich o przypominanie?
- ☐ Czy utrzymuję porządek dzięki bardzo sztywnym zasadom?
- ☐ Czy perfekcjonizm pomaga mi kontrolować błędy?
- ☐ Czy wybieram pracę, która daje dużo ruchu, zmienności lub adrenaliny?
- ☐ Czy moje codzienne funkcjonowanie wymaga ode mnie ogromnego wysiłku?
- ☐ Co dzieje się, gdy moja rutyna zostaje zaburzona?

10. Przygotuj dokumenty — tylko jeśli je masz

Możesz zabrać:

- ☐ świadectwa szkolne,
- ☐ opinie nauczycieli,
- ☐ dokumentację z poradni psychologiczno-pedagogicznej,

- ☐ wcześniejsze diagnozy i opinie psychologiczne,
- ☐ dokumentację psychiatryczną,
- ☐ listę przyjmowanych leków,
- ☐ wyniki wcześniejszych testów.

Brak dokumentów nie oznacza, że diagnoza nie może się odbyć.

11. Możesz porozmawiać z bliską osobą

Jeżeli masz taką możliwość, zapytaj rodzica, rodzeństwo lub inną osobę pamiętającą Twoje dzieciństwo:

- ☐ Jak zachowywałem lub zachowywałam się jako dziecko?
- ☐ Czy byłem roztargniony, ruchliwy, impulsywny lub bardzo marzycielski?
- ☐ Czy miałem trudności z nauką, organizacją lub wykonywaniem poleceń?
- ☐ Czy wymagałem dużo przypominania i nadzoru?
- ☐ Co najczęściej mówili o mnie nauczyciele?

Nie musisz jednak angażować rodziny, jeśli nie masz takiej możliwości albo nie czujesz się z tym bezpiecznie.

Najważniejsze przed spotkaniem

- ☐ Nie muszę znać wszystkich odpowiedzi.
- ☐ Mogę powiedzieć: „nie pamiętam”.
- ☐ Mogę zabrać własne notatki.
- ☐ Nie muszę udowadniać, że mam ADHD.
- ☐ Nie muszę ukrywać trudności, z których nie jestem dumny lub dumna.
- ☐ W diagnozie liczy się szczerść i konkretne przykłady.

Diagnoza ADHD nie jest egzaminem. Jej celem jest zrozumienie Twojego sposobu funkcjonowania, ustalenie możliwych przyczyn trudności i dobranie odpowiedniej formy pomocy.