

आपका वयस्क ADHD सेल्फ़-चेक

आपके नतीजे का क्या मतलब है, और आगे क्या करें

वयस्क ADHD सेल्फ़-चेक करने के लिए धन्यवाद। यह विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS v1.1) की छह सवाल वाली जाँच है, जो पिछले छह महीनों को देखती है।

आपके नतीजे का मतलब

- ◆ **0-3 मुख्य संकेत:** स्क्रीनिंग सीमा से कम संकेत। अगर ध्यान लगाना फिर भी मुश्किल है, तो तनाव, ट्रॉमा, खराब नींद, चिंता या उदासी ADHD जैसी लग सकती है।
- ◆ **4-6 मुख्य संकेत:** आपके जवाब वयस्क ADHD से मेल खाते हैं और पूरे मूल्यांकन के लायक हैं।

निदान कैसे करवाएँ

BC में केवल डॉक्टर या मनोवैज्ञानिक (साइकोलॉजिस्ट) ही ADHD का निदान कर सकते हैं। अपने फ़ैमिली डॉक्टर से शुरुआत करें। वे आपका मूल्यांकन कर सकते हैं या साइकियाट्रिस्ट या साइकोलॉजिस्ट के पास भेज सकते हैं। यह नतीजा साथ ले जाएँ।

इस हफ़्ते आजमाने के लिए तीन बातें

- 1 दिमाग से बाहर निकालें।** हर काम, मुलाक़ात और विचार एक ही जगह लिखें, एक नोटबुक या एक ऐप में, पाँच में नहीं।
- 2 पहला कदम छोटा करें।** "टैक्स भरना" की जगह "पाँच मिनट के लिए टैक्स वाली फ़ाइल खोलना" आजमाएँ। शुरू करना ही अक्सर सबसे मुश्किल होता है।
- 3 किसी के साथ बैठकर काम करें।** किसी के साथ काम करें, आमने-सामने या वीडियो कॉल पर, चाहे वे कुछ और कर रहे हों।

मदद कब लें

- ◆ ध्यान की समस्याएँ काम, पढ़ाई, पैसों या रिश्तों को प्रभावित कर रही हैं।
- ◆ आप "पूरी कोशिश न करने" को लेकर शर्म या निराशा महसूस करते हैं।
- ◆ आपको पक्का नहीं कि यह ADHD है, चिंता है या पुराने तनाव का असर।

काउंसलिंग तरीके बनाने, ADHD के साथ अक्सर आने वाली शर्म को कम करने, और यह समझने में मदद कर सकती है कि मुश्किल की असली वजह क्या है।

अपना मुफ़्त 30-मिनट का परामर्श बुक करें

फ़ोन या वीडियो पर एक सहज बातचीत, यह देखने के लिए कि क्या हम एक-दूसरे के लिए सही हैं। बाद में कुछ भी बुक करने का कोई दबाव नहीं।

praxiswellness.ca

यह सेल्फ़-चेक केवल एक स्क्रीनिंग टूल है, निदान (डायग्नोसिस) नहीं। केवल एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर ही आपका सही मूल्यांकन कर सकता है।

संकट में हैं? किसी भी समय 9-8-8 पर कॉल या टेक्स्ट करें, या आपात स्थिति में 911 पर कॉल करें।

सरताज संधू, रजिस्टर्ड क्लिनिकल काउंसलर (RCC #24906) · Praxis Wellness · सरी, BC और पूरे BC में ऑनलाइन · hello@praxiswellness.ca