

ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲਗ ADHD ਸਵੈ-ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਬਾਲਗ ADHD ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਦੇ Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS v1.1) ਦੀ ਛੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ ਹੈ, ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ

- ◆ **0-3 ਮੁੱਖ ਸੰਕੇਤ:** ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਹੱਦ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਕੇਤ। ਜੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਫਿਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ, ਸਦਮਾ, ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ADHD ਵਰਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ◆ **4-6 ਮੁੱਖ ਸੰਕੇਤ:** ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਬਾਲਗ ADHD ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਈਏ

BC ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ) ਹੀ ADHD ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਾਇਟ੍ਰਿਸਟ ਜਾਂ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ

- 1 **ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।** ਹਰ ਕੰਮ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਇੱਥੇ ਥਾਂ ਲਿਖੋ, ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਪ ਵਿੱਚ, ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।
- 2 **ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਛੋਟਾ ਕਰੋ।** "ਟੈਕਸ ਭਰਨੇ" ਦੀ ਬਜਾਏ "ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਟੈਕਸ ਵਾਲੀ ਫ਼ਾਈਲ ਖੋਲ੍ਹਣੀ" ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 3 **ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।** ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈਏ

- ◆ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੰਮ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ◆ ਤੁਸੀਂ "ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ" ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ◆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ADHD ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੀਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਸਰ।

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਣਾਉਣ, ADHD ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀ ਅਸਲ ਵਜ੍ਹਾ ਕੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮੁਫ਼ਤ 30-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਾਲ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੱਲਬਾਤ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਾਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ।

praxiswellness.ca

ਇਹ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਹੈ, ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਨਿਦਾਨ) ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰਤਾਜ ਸੰਧੂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਊਂਸਲਰ (RCC #24906) · Praxis Wellness · ਸਰੀ, BC ਅਤੇ ਪੂਰੇ BC ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ · hello@praxiswellness.ca