נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

שלום יקרה,

אם את מרגישה תקיעות,

משהו אצלך רוצה לפרוץ קדימה,

אם את ברוכת כישרונות

ומרגישה שרבים מהם לא באים לידי ביטוי,

אם את חיה עם תחושת החמצה על מה שלא עובד.

אני פה כדי לסייע לך ולהמליץ לך,

בשלב ראשון למלא את השאלון המצורף.

בשאלון הזה מופיעים כלל התסמינים

הקיימים וקשורים בהפרעת קשב וריכוז.

כל מה שאת צריכה זה – לקרוא את השאלון

ולסמן כל אתגר המוכר לך מהחיים שלך,

בשלושת החודשים האחרונים.

בסיום מילוי השאלון תהיה לך תמונה בהירה

של הקשיים והאתגרים עמם את מתמודדת.

כאשר תהיה לך הבהירות הזו מול העיניים,

תוכלי להבין אם האתגר שלך קשור בתסמיני הפרעת קשב.

הוראות למילוי השאלון

לגבי כל היגד סמני האם מופיע אצלך ובאיזו תדירות.

0 – כלל לא

1 – מעט (פעם בשבוע)

2 – לפעמים (2-3 פעמים בשבוע)

3 – הרבה פעמים (כמעט כל יום)

בסיום השאלון חשבי כמה נקודות קיבלת בכל השאלון.

ותהיה לך תמונה בהירה על האתגרים שלך.

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com



נעמה אריאל

מהפרעה להשראה

סעיף	התסמין	כלל לא 0	מעט 1	לפעמים 2	בדרך כלל כן 3	ניקוד
1	מתקשה להקשיב בהרצאה.					
2	מתקשה להישאר ממוקדת בשיחה.					
3	לא תמיד מסתכלת או יוצרת קשר עין עם מי שמדבר.					
4	נוטה להשתעמם בקלות.					
5	מוסחת בקלות על ידי גירויים חיצוניים (קולות, מראות, תנועות של אחרים).					
6	מוסחת בקלות על ידי גירויים פנימיים (מחשבות, תחושות בגוף)					
7	מתמקדת יותר מידי במשימה אחת, על חשבון היתר (HYPER FOCUS)					
8	מתקשה לעקוב אחר הוראות.					
9	אם אני עובדת על יותר מפרויקט אחד, אני לא מצליחה לסיים.					
10	נוטה להימנע מפעולות הדורשות מאמץ מנטאלי ממושך.					
11	מאבדת פריטים שנחוצים לפעולות או מטלות.					
12	מתקשה לשים לב לפרטים או עושה טעויות הנובעות מחוסר תשומת לב.					
13	חולמת בהקיץ.					
14	מתקשה להתמקד כשקוראת, אלא אם כן החומר מאוד מעניין או מאוד קל.					
15	אני חשה שיש לי "קצר" בזיכרון המיידי.					

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com



נעמה אריאל

מהפרעה להשראה

סעיף	התסמין	כלל לא 0	מעט 1	לפעמים 2	בדרך כלל כן 3	ניקוד
16	מתקשה לקבל החלטות: מוסחת ע"י דברים שוליים או דאגות ולא ממוקדת בנושא העיקרי.					
17	אני מרגישה שעליי לזוז על מנת להקשיב.					
18	גם כשאני יושבת בשקט, אני בדרך כלל מנענעת ידיים ורגלים.					
19	זזה על הכיסא, מתקשה לשבת לאורך זמן.					
20	יותר נוח לי להיות בתנועה מאשר לשבת בשקט.					
21	מדברת הרבה, בלי לעצור כדי להקשיב לאחר. מתקשה להישאר זמן רב בשתיקה.					
22	יש לי פתיל קצר.					
23	אני אומרת דברים בלי לחשוב ואחר כך מצטערת.					
24	אני מבצעת החלטות מהירות בלי לחשוב מספיק על התוצאות.					
25	אני מתקשה ביחסים בינאישיים בגלל הנטייה שלי קודם לדבר ורק אחר כך לחשוב.					
26	כשיש פעילויות קבוצתיות, קשה לי לחכות לתורי.					
27	בזמן שיחה, אני מתחילה לענות על שאלות לפני שהן נשאלו במלואן.					
28	מתקשה לקבל גבולות וכללים.					

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com



נעמה אריאל

מהפרעה להשראה

סעיף	התסמין	כלל לא 0	מעט 1	לפעמים 2	בדרך כלל כן 3	ניקוד
29	אני מרגישה שהמוח שלי כמו מחשב, עם כל החלונות פתוחים.					
30	קשה לי לתכנן את הסדר, כשיש לי רצף של מטלות או פעילויות.					
31	מתקשה בארגון חפצים/סביבה.					
32	יש לי קושי בארגון ותכנון זמן (מאחרת, מקדימה, מתקשה בהערכת זמנים).					
33	דוחה דברים עד השנייה האחרונה.					
34	מתקשה לעמוד בהתחייבויות בבית ובעבודה.					
35	לוקחת על עצמי יותר מדי, אומרת "כן" כשעלי באמת להגיד "לא".					
36	מתקשה לקבל החלטות: הפרדה עיקר לטפל, קביעת סדרי עדיפויות.					
37	בבית הספר היו לי קשיים ללמוד את לוח הכפל.					
38	קשה לי לזכור את מה שקראתי, גם אם זה היה לפני זמן קצר.					
39	אני צריכה לקרוא קטע פעמיים שלוש כדי להבין את הכתוב.					
40	קריאה מעל מספר דקות מעייפת אותי.					
41	כתב היד שלי אינו קריא.					
42	הקריאה שלי איטית.					
43	אני מעדיפה להאזין לדברים במקום לקרוא חומר כתוב.					
44	אני משקיעה מאמצים רבים כשעלי לכתוב או לסכם.					

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com



נעמה אריאל

מהפרעה להשראה

סעיף	התסמין	כלל לא 0	מעט 1	לפעמים 2	בדרך כלל כן 3	ניקוד
45	כשאני קוראת קשה לי לאתר רעיונות מרכזיים.					
46	אני חייבת לקחת הפסקות רבות בזמן שאני לומדת					
47	קשה לי עם אבחנת כיוונים והתמצאות במרחב, קשה לי לנהוג.					
48	יש לי עליות וירידות במצב הרוח.					
49	אני רגישה יותר מאחרים.					
50	אני נעשית מצוברחת בקלות.					
51	יש לי פחדים וחרדות.					
52	יש לי הפרעת אכילה.					
53	אני נוטה לפרפקציוניזם/אובססיביות.					
54	מתקשה להיעזר באינטואיציה, אינני סומכת על עצמי או על רגשותיי.					
55	אינני "רואה את העתיד", לראות ולהאמין בחזון.					
56	קושי בתחושת ה"אני". לא יודעת מה אני רוצה, מה חשוב לי. חוסר יציבות.					
57	מתקשה לחבר רצף של אירועים וללמוד מטעויות.					
58	מתקשה לחבר בין מטרה קטנה לגדולה וליצור מוטיבציה להשגת היעד.					
59	אינני מעריכה נכון את רגשותיהם של אחרים.					
60	אין לי סבלנות לשיחות חולין (SMALL TALK).					

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com

סעיף	התסמין	כלל לא 0	מעט 1	לפעמים 2	בדרך כלל כן 3	ניקוד
61	יש לי קושי בשמירת אינטימיות. חסרה תקשורת מקרבת עם בן הזוג					
62	נוטה לחשוב שלילי על אחרים.					
63	כישורים מילוליים חלשים (היכולת לשאול שאלות, לשקף, לספר, לחזק).					
64	כישורים לא מילוליים חלשים (לחייך, לשבת ישר, לעמוד במרחק נכון, לשמור על טון רגיש ונטרלי, להיות רגוע, להראות עניין ואמפתיה).					
65	היו לי קשיים רגשיים/התנהגותיים בגיל צעיר.					
66	קשיים מוגברים בגיל ההתבגרות כאשר החלו להיות התחייבויות מורכבות					

אספי את כל המספרים.
הניקוד שיצא לי הוא _____

- במידה וקיבלת בין 60 ל 80 נקודות, יש תסמינים ברמה בינונית.
- במידה וקיבלת בין 80 ל 100 נקודות, תסמינים של הפרעת קשב בולטים.
- במידה וקיבלת 100 נקודות ומעלה, יש תסמינים של הפרעת קשב ברמה משמעותית המשפיעים על רוב תחומי החיים.

כמה הסברים נוספים לגבי השאלון והצעה מעשית ממני, בהמשך .

נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

ניתוח השאלון

סעיפים 1 עד 16 מתייחסים לקשיי קשב. הקשבה וריכוז לאורך זמן.

סעיפים 17 עד 21 מתארים את ההיפראקטיביות, זו אות ה H בתוך ה ADHD, לא לכולם יש את החלק הזה.

סעיפים 22 עד 28 מתארים אימפולסיביות, פתיל קצר, תגובות מהירות ללא מחשבה.

סעיפים 29 עד 36 מפרטים את כל מה שקשור בקשיי התארגנות.

סעיפים 37 עד 47 כוללים את קשיי הלמידה.

סעיפים 48 עד 53 מתייחסים לקשיים רגשיים.

סעיפים 54 עד 58 מדבר על מודעות עצמית: תקשורת תוך אישית.

סעיפים 59 עד 64 מתארים את התקשורת הבין אישית

וסעיפים 56 עד 66 מדברים על היסטוריה – עבר ומה לקחת בתורשה מההורים.

אם את מרגישה תקיעות

אולי את חושבת שאין מה לעשות וזה המצב.

אבל אני יכולה לספר לך שזה לא חייב להיות ככה,

חסרים לך כלים ודרך ייעודית לחיים מסופקים.

הגיע הזמן שלך לקבל את הכלים המדויקים,

שעובדים כבר למתאמנות שלי כדרך חיים.

אני מזמינה אותך לקבל מתנה חד פעמית ממני שיחת ייעוץ (בשווי 350 ₪) .

השיחה תתן לך בהירות ותראה לך תכנית פעולה מעשית עבורך.

נעמה, אני רוצה שיחה איתך!

(לחצי על הקישור, הירשמי ואקבע איתך זמן מתאים עבורך)

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com