
Self-screening



Co je self?screening?



K čemu slouží?



Jak self?screening probíhá?



Nejčastější screeningové nástroje



Na co si dát pozor



Kdy vyhledat odbornou pomoc?



Doporučení na závěr



Check-list obtíží

Co je self?screening?

Self?screening je **orientační sebehodnotící nástroj**, který pomáhá zjistit, zda vaše potíže mohou souviset s ADHD (poruchou pozornosti s hyperaktivitou). **Nejde o diagnózu**, ale o první krok, který vám může pomoci rozhodnout se, zda má smysl vyhledat odborníka.

K čemu slouží?

Self?screening může pomoci:

- rozpoznat **typické projevy** ADHD,
- uvědomit si, **jak často** se potíže objevují,
- zmapovat **dopad** na každodenní život (práce, škola, vztahy),
- připravit se na návštěvu psychologa či psychiatra.

Jak self?screening probíhá?

Obvykle má podobu **krátkého dotazníku**, ve kterém hodnotíte:

- potíže s pozorností (např. zapomínání, rozptýlení),
- impulzivitu (např. unáhlená rozhodnutí),
- neklid nebo vnitřní napětí, hyperaktivitu,
- organizaci času a úkolů.

Odpovědi se hodnotí **podle frekvence** (např. „nikdy“, „někdy“, „často“).

Nejčastější screeningové nástroje

Mezi často používané patří:

- ASRS (Adult ADHD Self-Report Scale) – pro dospělé,
- Conners škály – pro děti i dospělé,
- WURS (Wender Utah Rating Scale) – zaměřená na dětství,
- DIVA 5.
- Indikativní test na ADHD od Hedepy

Na co si dát pozor

Self?screening má svá omezení:

- **Nejedná se o diagnostiku.**
- Výsledek může ovlivnit **aktuální stres** nebo **únava** - projevy by měly trvat déle než 6 měsíců.
- Podobné příznaky mohou mít i **jiné potíže** (např. úzkost, deprese, bipolární afektivní porucha, závislost na návykových látkách, adaptační proces,...).

Proto je důležité v případě vyššího skóre kontaktovat odborníka.

Kdy vyhledat odbornou pomoc?

Zvažte konzultaci, pokud:

- potíže vás **dlouhodobě** omezují,
- ovlivňují práci, studium nebo vztahy,
- self?screening naznačuje vyšší pravděpodobnost ADHD.

Doporučení na závěr

Self?screening berte jako **mapování příznaků** nepozornosti a hyperaktivity/impulzivity, **ne jako diagnózu**.

Může vám pomoci lépe porozumět sobě, ale **konečné posouzení vždy patří do rukou odborníka**.

Check-list obtíží

Zaškrtněte tvrzení, která vás vystihují dlouhodobě (alespoň 6 měsíců) a ve více oblastech života a které nelze vysvětlit pouze aktuálním stresem, zkouškovým obdobím, nedostatkem spánku nebo jinou přechodnou životní situací. Vzpomeňte i na dětství, zda si některé obtíže pamatujete i ze základoškolních let.

[Check-list obtíží ke stažení zde](#)