



שאלון עזר לרופא



לאבחון קליני
של הפרעת קשב
מותאם תרבותית
לחברה החרדית

אבחון הפרעת קשב כולל הערכה קלינית מלאה על-פי הקריטריונים של ה-DSM.

תסמיני הפרעת הקשב יכולים להתבטא באופן ייחודי בהתאם לחברה ולתרבות אליה משתייך המטופל.

על מנת לסייע לך באבחון הפרעת קשב בילדים מהחברה החרדית, הכנו עבורך שאלון המכיל שאלות אשר מציגות את הקריטריונים של ה-DSM באופן מותאם תרבותית.

השאלון נבנה בשיתוף עם **ד"ר עינת יערי**, מומחית ברפואת ילדים מורשית משרד הבריאות לאבחון וטיפול בהפרעת קשב **וחיים דיין**, עו"ס סוציאלי קליני ודוקטורנט, יו"ר מכון הקשב.

השאלות המצורפות נסמכות על שאלון DIVA-5 המיועד לילדים ונוער (גילאי 5-17) אשר מבוסס על ה-DSM-5.

הדוגמאות בכל אחת מהשאלות יכולות להוות עבורך השלמה לשאלות הסטנדרטיות.

השאלות מתייחסות לבנים ולבנות כאחד, למעט נושאים ייחודיים לבנים/בנות שצוינו במפורש (מקרא בהמשך העמוד)

מדובר בשאלון עזר לראיון הקליני במרפאה, אשר יכול להוות תוספת לשאלוני האבחון בהם נעשה שימוש.

השאלות מנוסחות בלשון זכר אך מתייחסות לשני המינים

- שאלה המיועדת לבנים ולבנות
- שאלה המיועדת לבנים
- שאלה המיועדת לבנות

חלק 1: תסמינים למוסחות קשב DSM-5 (קריטריון A1)

1. האם לעיתים קרובות אינך מצליח להקדיש מספיק תשומת לב לפרטים או עושה טעויות של היסח הדעת כי לא שמת לב מה קראת?

- האם הינך מתקשה לשים לב לפרטים קטנים בלימוד, או מוצא עצמך חוזר ומעיין שוב ושוב בספר?
- האם הינך מתקשה ליצור תמונה בהירה של הלימוד מתוך חוסר תשומת לב למהלך הסוגיה?

2. האם לעיתים קרובות יש לך בעיה בשמירה על קשב במהלך ביצוע משימות?

- האם אתה מתקשה להתרכז (יותר מאחרים) כשאתה מתפלל ומברך?
- האם יש לך צורך להשקיע מאמץ רב יותר מאחרים כדי להתרכז בביצוע מטלות שונות של עזרה בבית?
- האם אתה מצליח להתרכז לאורך זמן כמו אחרים בלימוד עצמי או בחברותא (לימוד בצוותא)?
- האם גם כשצריך ללמוד מתוך הספר אתה מעדיף "לדבר בלימוד" (לדבר על הלימוד בעל פה)?
- האם אתה מתקשה לעקוב אחרי החזן / שליח ציבור בתפילה ארוכה (לדוגמה - שבת בבקר)?

3. האם לעיתים קרובות קורה שאינך מקשיב כאשר מדברים ישירות אליך?

- האם אתה שקוע בקריאה או בעיסוק כלשהו עד כדי חוסר תשומת לב למתרחש סביבך (היפר-פוקוס)?

4. האם לעיתים קרובות אינך עוקב אחר ההוראות ולא משלים משימות או התחייבויות?

- האם אתה מתקשה לעקוב אחר שיעור שנמסר בעל פה?
- האם אופייני לך שאחרי קידוש, קריאת מגילה או תקיעת שופר וכדומה אתה מגלה פתאום שלא היית קשוב?
- האם אתה מצליח להתרכז בלימוד עם החברותא רק כאשר אתה בעצמך קורא מהגמרא?
- האם אתה "מגלה" בסוף "הסדר" שזמן רב הלך לאיבוד על עיסוקים שונים ולא הספקת ללמוד כנדרש?
- האם את מצליחה ללמוד למבחנים עם חברות רק כאשר את זו ש"מלמדת" אותן את החומר?

5. האם לעיתים קרובות הינך מתקשה לארגן משימות ופעילויות?

- האם לעיתים קרובות הינך מתקשה להתארגן בצורה יעילה כדי להגיע מוכן לכניסת השבת, בלי לחץ של הרגע האחרון?
- האם לעיתים קרובות הינך מתקשה בארגון מזוודה להגעה לסמינר / לישיבה?
- האם לעיתים קרובות הינך מתקשה לארגן סוגייה בצורה מסודרת (תחושת חוסר סדר בסוגיה שאינה נובעת מקשיי הבנה)?
- האם לעיתים קרובות הינך מתקשה להתארגן ביעילות כדי לעמוד בזמנים של התפילה?
- האם אופייני לך שאת מתכננת להתפלל אבל מגלה שזמן התפילה חלף?

6. האם לעיתים קרובות אתה נרתע ונמנע מביצוע משימות הדורשות מאמץ מחשבתי מתמשך?

- האם לעיתים קרובות אתה משתעמם מלימוד שגרתיו ומחפש נושאי לימוד / ספרים / מסכתות מעניינים ויוצאי דופן?
- האם לעיתים קרובות קשה לך במיוחד לחזור על מה שכבר למדת ואתה מעדיף ללמוד רק נושאים חדשים?
- האם לעיתים קרובות יש לך נטייה לדחות את ההעמקה בלימוד והינך מעדיף למידה שטחית (לא בשל בעיה בהבנה)?

*הערה: יש להבחין בין שעמום הנובע מסיבות שונות כמו מחוננות או מצוקה רגשית לבין הפרעת קשב

7. האם לעיתים קרובות אתה מאבד דברים הדרושים לביצוע משימות או פעילויות?

8. האם לעיתים קרובות דעתך מוסחת על ידי גירויים חיצוניים?

- האם קשה לך יותר מאחרים להתרכז בתפילה או בלימוד כשאתה נמצא במקום צפוף?
- כאשר אתה לומד או מתפלל בציבור - האם דעתך מוסחת מאוד כאשר יש תנועה / דיבור של אנשים מסביבך?
- האם קשה לך מאוד להתרכז כשלא נוח לך בגוף, למשל כשצריך ללמוד או להתפלל כשחם לך או כשאתה רעב?
- האם קשה לך מאוד להמשיך להתרכז כאשר יש לך מחשבה או "חידוש" (רעיון) שמעסיקים אותך?
- האם כשאחרים שואלים שאלות בשיעור דעתך מוסחת מאוד "לעיתים קרובות" עד לאבדן הריכוז לגמרי?

9. האם לעיתים קרובות אתה שוכח לבצע פעילויות יום יומיות?

- האם אתה שוכח יותר מאחרים לברך ברכות ראשונות / אחרונות - כמו ברכות על האוכל, "אשר יצר", ברכת המזון?
- האם אתה שוכח יותר מאחרים מצוות הקשורות לזמן, כמו תפילות, קריאת שמע, ספירת העומר?
- האם קורה לך יותר מאחרים שלא שמת לב לתאריך (למשל לשכוח שהיום ראש חודש, "יעלה ויבוא")?

חלק 2: תסמינים של היפראקטיביות ואימפולסיביות DSM-5 (קריטריון 2A)

1. האם לעיתים קרובות אתה מניע בחוסר מנוחה את הידיים ואת הרגליים או מתפתל במושבך?

- אנשים רבים מתנועעים בזמן התפילה והלימוד. האם לדעתך אתה מתנועע יותר מבני גילך -מתנדנד או "נמרח" על הכיסא?
- האם אתה מתופף עם האצבעות או הרגליים בזמן הלימוד או התפילה?
- האם אתה מרגיש שישיבה ממושכת מעייפת אותך ומקשה עליך להתרכז בלמידה?

2. האם לעיתים קרובות אתה עוזב את מושבך כאשר מצופה ממך להמשיך ולשבת?

- האם כשצריך לשבת לאורך זמן, למשל בשיעור או בסעודת שבת, אתה מחפש שוב ושוב סיבות שיאפשרו לך לקום?
- האם אתה עובר ממקום למקום או יוצא במהלך תפילה ארוכה בבית הכנסת?
- האם אתה הולך תוך כדי תפילה או לימוד יותר מאחרים (כי קשה לך להישאר במקום אחד)?

3. האם לעיתים קרובות אתה מרגיש חסר מנוחה?

- האם אתה חסר מנוחה / חסר שקט פנימי כי יש לך כל הזמן "רצונות" או "רעיונות"?
- האם יש לך זרם בלתי פוסק של מחשבות שעושות לך "רעש בראש" או שאין לך "יישוב הדעת"?

- האם אתה עסוק כל הזמן ב"פרויקטים" (כולל ענייני גמילות חסדים) "שאיפות" (אמביציות למשימות רוחניות) או "קבלות" (החלטות לעמוד במטלות מוסריות)?

*הערה: יש להבדיל מ-OCD

4. האם לעיתים קרובות קשה לך לעסוק בפעילות פנאי נינוחה?

- יש מצבים בהם ישיבה בחוסר מעש מוגדרת כביטול "ביטול תורה" או "ביטול זמן", אך יש מצבים שצריך לשבת ברוגע וב"מנוחת הנפש". האם ישיבה במנוחה גורמת לך חוסר שקט?

5. האם לעיתים קרובות אתה נראה בתנועה או עסוק במשהו ללא הפסקה כאילו אתה מופעל על ידי מנוע?

- האם העירו לך שאתה מתנועע בצורה מוגזמת בזמן הלימוד או התפילה?
- להורה - האם הילד נמצא במרוץ תמידי וקשה ללמוד או לדבר איתו ביישוב הדעת?

6. האם לעיתים קרובות אתה מדבר הרבה?

- האם מעירים לך שבמהלך הלימוד אתה מעלה שאלות/קושיות שאינן נחוצות לחומר הנלמד?
- האם מעירים לך שאתה משתלט על השיחה ולא נותן לאחרים / לחברותא שלך לבטא את עצמם? האם הדבר מקשה עליך למצוא חברותא מתאים?
- האם אתה מתקשה להימנע מדיבור בזמן התפילה?

7. האם לרוב אתה פולט תשובה עוד לפני שהסתיימה השאלה?

- האם קשה לך להמתין בסבלנות עד שהחברותא או ה'מגיד שיעור' (מרצה) יסיים לשאול שאלה או להביע דעתו, ואתה מתפרץ לדבריו?
- האם אתה מוצא את עצמך שוב ושוב מתחרט על מילים שאמרת לזולת בחיפזון וללא תשומת לב, לדוגמה אתה מדבר בחוסר כבוד להורים / לרב?
- האם אתה מוצא את עצמך שוב ושוב מתחרט על מילים שאמרת כי לא התאפקת, לדוגמה אומר: להישבע / לנדוד או מדבר ב"שפה רחובית"?
- האם מעירים לך לעיתים קרובות על התנהגות ב"חוסר דרך ארץ"?

8. האם לעיתים קרובות קשה לך לחכות לתורך?

- האם קשה לך מאד להמתין את כל הזמן הנדרש בין אכילת בשר לחלב?
- האם קשה לך מאד לחכות לקידוש / הבדלה כדי לאכול?
- האם קורה שאתה לוקח ממתקים / חפצים של אחרים בלי רשות?
- כשאתה רוצה משהו שאסור לעשות אותו או לא מרשים לך - עד כמה קשה לך לעמוד בכללים?
- האם אופייני לך להתחיל פרויקטים רבים ולא לסיים, למשל - מתחיל ללמוד מסכתות ועוזב כעבור זמן מה?
- האם אופייני לך שאת מתחילה משימות כמו יצירות או חוגים ולא מסיימת?

9. האם לעיתים קרובות אתה מפסיק אחרים מעשייה או דיבור או מפריע להם במהלך עיסוקיהם?

● יש אנשים שלמרות שחשוב להם לקיים מצוות שבין אדם לחברו, הם מתקשים לעצור את עצמם כדי להתחשב בזולת. האם אתה מרגיש שקשה לך לעצור את עצמך כשאתה רוצה משהו, גם אם הדבר מפריע לאחרים?

לדוגמה:

« האם במהלך סעודות שבת אתה מתפרץ או מפריע לאחים/להורים?

« האם בשעת התפילה אתה פונה לאחרים בשאלות או מתוך רצון לדבר איתם למרות שהדבר מפריע להם?



רוצה לקבל תכנים נוספים בנושא הפרעת קשב?

באתר של טבע ישראל לקהל הרפואי ניתן למצוא,
בקלות וללא עלות, תכנים רבים בהפרעת קשב
ובתחומי טיפול נוספים.

למידע נוסף והרשמה
יש לסרוק את הקוד (פתיחת מצלמה במובייל):



או להיכנס לאתר:
hcp.teva.co.il