

Tunnista (kaikki) ADHD-tyyppisi

OMINAISUUS	KARHU	SUSI	LEIJONA	DELFIINI
Yleiskuvaus	☐ Sopeutuva ja sopuisa tavis, joka herää yleensä hyvällä tuulella ja voi tarvittaessa valvoa myöhään illalla	☐ Luova ja sarkastinen yökyöpel, jolle on turha puhua aamulla ennen kolmatta kahvikuppia	☐ Suoraviivainen aamuvirkku supersuorittaja, joka on valmis sänkyyn jo iltatuutisten aikaan	☐ Univaikeuksista kärsivä pikkutarkka murehtija, joka olisi kuin leijonaa, jos saisi nukuttua
Miten nukkuu	☐ On valmis sänkyyn klo 22–23, mutta pystyy valvomaan pidempäänkin. Nukkuu yleensä hyvin, saattaa ”torkuttaa” herätyskelloa, mutta voi myös nousta nopeasti jos tarvitsee	☐ Valvoo myöhään, nukkuu syvään ja pitkään. Herääminen todella vaikeaa ja usein herättyään tokkurainen ja/tai huonotuulinen	☐ Väsy aikaisin illalla, nukahtaa helposti, nukkuu hyvin ja herää virkeänä ilman herätyskelloa jo klo 5-6 (tai aikaisemminkin)	☐ Illalla ihan loppu, silti vaikea nukahtaa. Nukkuu kevyesti, herää pienistäkin äänistä, eikä saa uudelleen unta, koska jää murehtimaan
Miten näkee itsensä	☐ ”Olen joustava tyyppi, jonka on helppo olla tyytyväinen. En tykkää konflikteista vaan haluaisin, että kaikilla on mukavaa. Pyrin tekemään tärkeät hommat ajallaan, mutta en stressaa turhista.”	☐ ”Olen luova, itsenäinen ja kriittinen ajattelija, enkä mikään laumasielu. En pelkää konflikteja. Teen parhaan työni silloin kun muut nukkuvat.”	☐ ”Olen tehokas, aikaansaava ja luotettava. Pidän elämäni järjestyksessä ja saan asiat tehtyä. Olen esimerkki muille, enkä ymmärrä ihmisiä, jotka eivät saa hoidettua asioita ajallaan.”	☐ ”Olen tarkka, tunnollinen ja huomaan yksityiskohdat joita muut eivät näe. Haluan tehdä asiat OIKEIN ja välttää virheitä. Stressaan, koska otan asiat vakavasti.”
Miten muut näkevät hänet	☐ Mukava tavis, joka välttää konflikteja niin paljon, että lupaa välillä liikoja. Saattaa arvostaa niin paljon turvallisuutta ja mukavuutta, ettei ota isoja riskejä. Vähän tylsä ja ennalta-arvattava.	☐ Aamulla äreä mörököl, illalla sarkastinen humoristi, jonka eka vastaus kaikkeen on ”ei”. Vähän pelottava ja/tai outo oman tiensä kulkija.	☐ Ahdistava ylisuorittaja, joka saa muut tuntemaan itsensä saamattomiksi luusereiksi. Välillä turhankin suoraviivaisesti toimiva tehopakkaus, joka ei osaa ”vain olla”.	☐ Neuroottinen kontrollifriikki, joka ei pysty päästämään irti. Stressava yliajattelija, joka vaatii liikaa itseltään – ja mahdollisesti myös muilta. Valittaa koko ajan väsymystä.
Luontainen heräämisaika	☐ klo 7–8	☐ klo 9 (tai myöhemmin)	☐ klo 5–6	☐ klo 6 (jos saisi nukuttua)
Luontainen sänkyynmeno	☐ klo 22–23	☐ klo 00–02	☐ klo 21	☐ klo 21
Paras tehoaika	☐ klo 10–14	☐ klo 12–14, 17–21	☐ klo 6–12	☐ klo 10–12
Huonoin toimintakyky	☐ ennen klo 10, klo 16–18, klo 20 eteenpäin	☐ Ennen klo 12	☐ klo 16 eteenpäin (heikkenee nukkumaanmenoon asti)	☐ Klo 16 eteenpäin (heikkenee nukkumaanmenoon asti)
	_____ pistettä	_____ pistettä	_____ pistettä	_____ pistettä