

	Чек-лист: Тревожное расстройство vs СДВГ — по паттерну мышления				
	Утверждение	✓	Тревожное расстройство	✓	СДВГ
Внимание	Я часто отвлекаюсь		На тревожные мысли		На внешние стимулы или ассоциации
Внимание	Мысли мешают сосредоточиться		Крутятся по кругу		Перескакивают, неупорядоченные
Внимание	Погружение в задачу		Мешает тревога и страх ошибки		Мешает скука и потеря интереса
Мышление	Внутренний диалог		Критичный, тревожный		Импульсивный, скачущий
Мышление	Частые мысли		«А вдруг...», «Я не справлюсь»		«О, интересная идея!», «Надо сразу попробовать»
Мышление	Поток мыслей		Зацикленный, повторяющийся		Быстро перескакивает, уходит в стороны
Прокрастинация	Почему я откладываю дела		Боюсь неудачи и критики		Сложно сосредоточиться или неинтересно
Прокрастинация	Когда начинаю работать		После долгого анализа и подготовки		В последний момент, на пике стимуляции
Ошибки	Реакция на ошибку		Сильное самобичевание, тревога		Краткое раздражение, быстрое переключение
Ошибки	После ошибки		Прокручиваю ситуацию снова и снова		Забываю, иду дальше
Эмоции	Базовое состояние		Постоянное напряжение		Беспокойство, но без страха
Эмоции	Эмоциональная реакция		Сдерживаю, боюсь «перегнуть»		Вспыльчивость, резкость
Социальность	Отношение к мнению других		Очень важно, влияет на поведение		Часто не задумываюсь
Социальность	Самоконтроль		Стремление всё контролировать		Импульсивность, низкий контроль