

認識注意力不足過動症

國泰綜合醫院汐止分院復健科心理治療組編印

著作權人：國泰綜合醫院汐止分院

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售



何謂注意力不足過動症：

注意力不足過動症(ADHD)起因於大腦關鍵區域的化學物質失去平衡所引起，他們的行為抑制功能有缺損，導致他們無法有組織、有計畫的思考，亦無法過濾不重要的訊息，並困難控制自己的情緒。估計在學齡兒童中，約有 5-10% 孩子有注意力不集中或是過動之現象。

臨床表現上，分成三種亞型：主要為注意力不集中型，主要為過動易衝動型，及複合型。主要為注意力不集中型之患童經常性的感覺無聊，容易分神，缺乏時間概念，做事情較為拖拉；主要為過動易衝動的患童，較容易持續尋求感覺刺激(例如一直亂動，或是一直注意些不重要的細節)，因此外表給人感覺一直動個不停，話量偏多，然而卻無法有組織的對話；經常打斷他人說話、困難等待，而人際上，亦經常與同學發生肢體或口語衝突；至於混合型的患童，則同時包含上述兩種情況。

除了三種亞型之外，不同的孩子隨者不同發展階段，其

病程發展也不一。某些 ADHD 患童有注意力持續度之障礙(專注在某件事情一段時間)，另一些患童雖可專注在特定有興趣之事物一段時間，但在注意力之轉移卻很困難(例如：收拾玩具，去寫作業)。一般而言，主要為過動-易衝動型的患童，約 4-5 歲便會出現更明顯的活動量高、衝動之跡象，並在 7 歲(入小學後)達到高峰；主要為注意力不集中型的患童由於沒有干擾行為，可能入小學後才被發現。早期的診斷及治療雖不會使過動症狀 100% 痊癒，卻可以協助家長老師了解患童優勢特質，並協助患童發揮潛能，以適應學校及家庭生活。

此外，許多 ADHD 的孩子也合併情緒及行為之問題，早期了解 ADHD 之特質也可使孩子留在正軌上，避免更負向結果(憂鬱、對自己信心低落，人際困難，對立反抗症)的發生。



注意力不足過動症之診斷準則：

依據美國精神科學會的臨床診斷標準(DSM-V)，若您發現孩子在 12 歲前，持續(六個月以上)且頻繁地(每 9 項當中有 6 項以上)出現下一頁的特徵與行為表現，請帶孩子至醫療院所尋求專業人員(精神科、復健科、兒童心智科醫師、心理師)協助。

ADHD之不專注症狀

| | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| 經常無法仔細注意細節或易粗心犯錯 | 工作或遊戲時常困難維持持續注意力 | 直接跟他說話時，好像常常沒有在聽 |
| 常無法遵守指示完成作業/家事/工作 | 經常有困難組織、計畫工作或活動 | 經常逃避或不願從事需持久心力的事 |
| 常遺失學業、工作或活動所需的物品 | 常受到外界刺激而分心或想無關的事 | 在生活上時常忘東忘西、難瞻前顧後 |

ADHD之過動/衝動症狀

| | | |
|------------------|------------------|-------------------|
| 動個不停或手腳敲/踏，坐著會蠕動 | 在應該坐好的情境下，一再離開位置 | 常在應該安靜的場合跑、跳或攀爬 |
| 常無法安靜地玩樂或從事休閒活動 | 身上好像裝了個小馬達，非常活躍 | 講太多話或不小心中脫口而出不該的話 |
| 常在問題尚未問完時，衝口說出答案 | 常難等待、排序或整理，延宕滿足難 | 常打斷/干擾/侵入他人正在做的事情 |



注意力不足過動症之治療方式：

目前研究證實有效治療之方法為藥物治療合併行為治療。藥物治療最常使用為利他能(短效)及專思達(長效)，藥物可協助患童減輕腦中雜訊，而更專注於該注意的訊息；行為治療最常使用的方式為增強原則的使用(正增強、負增強及消弱)、行為約定的使用(behavioral Contract)、行為塑造(shaping)、以及代幣制度(Token economy)。



提升注意力之技巧：

家長在生活中可先試試看下列策略：

- 使用排程表：以視覺化之線索，預先告知兒童接下來要做的事情，協助注意力/情境之轉換。
- 使用碼表、計時器等，使生活結構化：將每天需要作的事情結構化、規律化。對於會拖延的孩子，給予計時器設定時間限制，若可在規定時間內完成便可得到獎勵。
- 善用視覺線索加強注意力：擅用筆記本、聯絡簿、或行事曆、表格或圖片，記錄重要事件。請清楚寫下您對孩子的期望與要求，因為 ADHD 患童經常聽一聽就忘記，或是聽錯意思。寫下重要訊息，或是使用表格、圖片的方式，對他們來

說會有莫大的幫助！

- 鼓勵正向行為：當孩子有「例外」的好行為出現時(例如特別專注)，請不吝讚美。千萬別將他們拿去和一般(沒有 ADHD)之孩童比，認為「你只是盡到本分」，就不讚美他，您需要多看到他們已經有努力想要遵守您的要求。
- 建立良好的親子關係：盡量避免責罵與體罰，試著用行為增強技術取代。
- 培養親子共讀或同樂時間：當您能與孩子玩在一起時，孩子對您的服從度就會增加。每日請固定撥冗陪伴孩子，讓你們良好的親情成為一個增強物。
- 照顧好您的情緒，注意壓力之警訊：您是孩子最大的後盾，有健康快樂的您才會有健康成長的孩子。當管教出現瓶頸或發覺自己情緒緊繃需協助時，請多與您的親朋好友或孩子的老師、治療師分享。