

# 注意力不足過動症(ADHD)

「我的小孩怎麼都到處跑來跑去，一秒鐘都坐不住」，「每次跟我小孩講話，他都右耳進左耳出」，您家小孩也有這些問題嗎?這可能是您家寶貝有注意力不足過動症的問題喔!!不是小孩故意要反抗您，可能是他無法控制他自己的行為。

## 主要病徵：

### (1) 注意力不足

1. 常忽略細節，在學校功課、或其他活動中粗心犯錯。
2. 做作業或遊戲時不能持久、專心。
3. 常常聽而不聞。
4. 常常不聽從指示，而無法完成學校功課、雜物或該做的事。
5. 對於完成需要按照順序或多步驟的工作或活動有困難。
6. 常常逃避或非常討厭需要持續專心的事物。
7. 常弄丟東西。
8. 容易分心。
9. 健忘。

### (2) 過動

1. 在座位上常手腳動來動去或身體扭動。
2. 坐不住。
3. 常常過度的跑來跑去或爬上爬下。
4. 很難好好的玩或上課安靜聽講。
5. 沒有辦法持續做一件事而換來換去。
6. 多話。

### (3) 衝動

1. 常常在問題尚未講完時就搶著說答案。
2. 在需輪流的團體活動或遊戲中不能等待。
3. 常常干擾或侵犯別人。
4. 常常無法控制情緒。

注意力不足過動症又可以分為三型，

1. 注意力缺失亞型:在過去六個月符合 (1) 但不符合 (2)
2. 衝動亞型:在過去六個月符合 (2) 但不符合 (1)
3. 混合亞型 (最多):在過去六個月滿足 (1) 和 (2) 這兩個條件

上述症狀若出現至少六項，且持續六個月以上；同時發病年齡在七歲以前；廣泛發生於兩種或兩種以上的場合（例如：在學校、或公共場合及家裡）；明顯造成社會、學業、或職業功能受挫或障礙，你的孩子就可能患有注意力不足過動症。

### 治療與介入

過動症孩童的自我控制能力經常比較缺乏，導致技巧性或操作性動作表現較差，治療師可以藉由訓練內在控制能力，提升孩童的動作表現、培養良好的習慣，減少問題行為，延長注意力及控制衝動。家長也於家中多做一些可提升動作控制/注意力的活動，包括

- (1). 高舉丟目標或低手丟目標:如丟垃圾
- (2). 丟接球、踢球
- (4). 動作模仿:如大象鼻.
- (5). 跑步、快跑折返.
- (6). 交替蹬步. 左右交替跳. 跳過障礙. 轉身跳

此外，適時的提供藥物治療(例如短效的利他能和長效的專思達)，可以改善過動症的症狀，包括活動度降低，注意力提高，衝動控制改善，但藥物治療的時機需考慮孩子的年齡、症狀的嚴重度、障礙的程度及影響的層面。一般來說，通常是孩童的行為表現影響到學習、人際關係和親子互動時才考慮藥物治療，且須同時配合早期療育的行為訓練。

注意力不足過動症的孩童也經常會在社交能力及察言觀色方面有困難，甚至會有品行障礙，退縮，自我評價低，意氣消沉，焦慮，及易受挫敗的問題，家長除了注意注意力過動症孩童的行為表現外，也應多注意孩童的心理問題，需要時記得洽詢兒童心智科醫師或心理師，讓孩童可以快快樂樂的成長!!