



注意力缺失/過動症介紹

台北市立聯合醫院忠孝院區復健科職能治療室製作

注意力缺失/過動症是一種自我控制方面的發展性障礙，其中包括注意力、衝動控制，和活動量的問題，常常會讓周圍的人感到困擾。

- 不專心，不符合發展階段且對社會與學業活動造成直接負面影響的程度。經常無法注意細節，或在做學校功課工作活動時容易犯錯。工作或遊戲時難以維持持續性注意力，如在上課、會話，或長時間閱讀時，難以維持專注。常無法遵從指示而無法完成學校功課或是家事。總是遺失工作或活動需要的東西，容易受外在刺激而分心，在日常生活中常忘東忘西。
- 過動及衝動，不符合發展階段且對社交與學業活動造成直接負面影響的程度。經常手腳不停的動或輕敲/踏，或在座位上蠕動，常在該坐好時離席，在不宜跑或爬的場所跑或爬。無法安靜地玩或從事休閒活動。常處在活躍的狀態，好像被馬達驅使般的活動。會太多話，在問題未講完時，衝口說出答案。難等待，像是排隊。經常打斷或侵擾他人進行的活動，像是交談、遊戲、活動時貿然介入。
- 治療的選擇上，除了主要症狀之外，其他的情緒或行為問題也要被考慮，因此治療與介入的實施往往不是單一種治療模式，常見有：行為治療、親職技巧訓練、藥物治療、心理諮商、感覺統合治療等。

行為治療強調對於有效控制注意力、衝動行為、規則的服從、學業上的努力以及社會互動等行為結果的重要性，像是提供好行為的增強物，適當的口語讚賞與公開表揚，都是能改善行為的好方法。以下提供改善行為的方法：

1. 學習給予孩子正面的注意：給予注意並且讚美回饋。
2. 用加強的關注讓孩子順服：在良好的行為與配合指令的時候，給予讚美與鼓勵。
3. 給予有效的指令：態度認真、不要一下給予太多指令、減少令孩子分心的刺激、讓孩子複述你說的話。
4. 教導孩子不打斷你做事：讓孩子知道你在忙的時候可以做什麼，另一個是請他不要打斷你。
5. 在家裡建立代幣制度：建立一組可以換點數獎勵的小卡片，孩子的獎勵可以是她喜歡做的事情。
6. 學習建設性的處罰：當孩子計點一兩周之後，可以使用扣點的方式管教，或是利用暫停隔離的方式。
7. 學習在公共場合處理孩子的行為：先說明訂好的規矩，並且想好兒童無聊時適合做的活動。

親職管理效能訓練協助家長處理兒童的對立反抗行為，避免問題行為惡化，減少父母的無助感與家庭氣氛負向的循環。

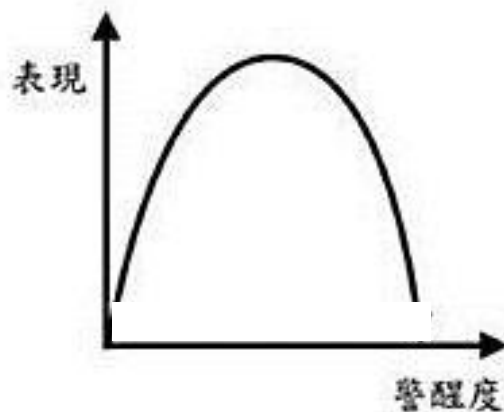
藥物治療是透過藥物的幫助，達到症狀改善的目的，雖然效果快，但對於其他的社會與人際互動各方面的問題，仍需要其他方式的治療與介入。

家庭諮商與支持性團體能提供照顧者的相關技巧與經驗資源，增加照顧者的支持力量與減少照顧者的壓力，使照顧者更具能力。

感覺統合治療會增強感覺調節能力，以及使兒童與家長都能藉由感覺調節的活動，調整兒童的警醒程度，讓家長與兒童雙方能增加兒童自我的控制能力，治療師利用感覺統合的分析和活動介入，使兒童達到適當的警醒狀態，讓兒童的表現能合於情境需求，減少兒童因為感覺處理的問題而產生的困擾與不恰當的行為，進而教導家長與兒童在生活作息中，自我調節的能力。

以下提供日常生活中增進自我調節能力的方法:

1. 背重物走一段路。
2. 午餐時準備一些需要用力嚼的食物。
3. 家裡安排書房或是兒童房的環境以柔和的光線顏色與整齊的桌面，減少紊亂的視覺刺激。
4. 在做回家功課之前，警醒度低的兒童先做一些跳躍的暖身操；警醒度高的兒童，則是可以先慢慢直線規律的搖晃，讓兒童安定下來。



如兒童有相關狀況，建議及早接受早期療育。

參考資料: 精神疾病診斷準則手冊
過動兒父母完全指導手冊
感覺統合(Sensory Integration)