

注意力缺失/過動症

(Attention-Deficit Hyperactivity Disorder)

ADHD 的發生率在兒童中大約佔 3%至 7%，在成人中大約佔 2%至 5%。兒童中的性別比率大約為 3：1，男生較女生更可能有此疾患。這疾病的主要臨床症狀包括：注意力不集中、過動與衝動性的行為。對這類兒童來說，要在一段時間內持續專注一件事情是相當困難的，容易受到外在環境刺激的影響，易轉移注意力而忘記原本正在進行的工作；活動量過高，精力旺盛，停不下來，需要很少的時間睡眠與休息；行為衝動，一個想法出現後，立即行動，不會進一步思考行為可能帶來的後果，經常闖禍。因此，罹患此疾病的兒童，可能面臨相當多生活上的困擾，包括學習成就低落、與家人和同儕的人際關係不佳、反覆犯錯、情緒低落與低自尊。

注意力缺失過動症主要症狀：

依美國精神科醫會 DSM-IV 的臨床診斷標準所列之症狀，以下情況出現六種或以上，並持續六個月以上，建議尋找專業診斷。

(一) 注意力不集中

1. 無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤。
2. 在工作或遊戲當中無法持續維持注意力。
3. 和別人說話時，似乎沒在聽。
4. 無法完成老師或家長交辦事務，包括學校課業、家事等（非違抗性行為或因不瞭解而使得交代的工作無法完成）。
5. 缺乏組織能力。
6. 常避免，不喜歡或拒絕參與需持續使用腦力的工作，如：學校工作或家庭作業。
7. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西，如：玩具、鉛筆、書等。
8. 容易被外界刺激所吸引。
9. 容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。

(二) 過動／衝動症狀

1. 在座位上無法安靜的坐著，身體扭來扭去。
2. 課堂中常離席，坐不住。
3. 在教室或活動場合中不適宜的跑、跳及爬高等。
4. 無法安靜的參與遊戲及休閒活動。
5. 不停的動（就像發動的馬達）。
6. 話多（經常不間斷地持續說話）。

7. 問題尚未問完前便搶先答題。
8. 不能輪流等待（在須需輪流的地方，無法耐心等待）。
9. 常中斷或干擾其他人，如：插嘴或打斷別人的遊戲。

ADHD 的治療需要先有完整的行為、心理及教育評估，有時還需要加上生理評估，評估後需要教育個案及其家人，使他們了解此疾患的本質以及有哪些方法已得到證實可以有效地處理 ADHD 問題。治療方式包括：藥物治療、行為治療、親職管理效能訓練、教育性的介入、多重模式與整合性介入模式等等，而治療的目的不在治癒疾病，在於症狀控制，或減緩症狀對個人或環境所形成的干擾和損害，並以協助個案適應環境要求，與症狀和平共存，發展適切與有效的因應策略，克服症狀所帶來的困擾，增進心理健康為治療的終極目標。治療是需要心理、教育及醫療專業人員在病程的不同時間點適當地介入，需要長期進行，協助 ADHD 個案持續處理其疾患，減低生活的困擾，提升整體生活品質。

參考文獻：

- 林幼青（1995）：探討學校情境中注意力不足過動症候孩童之行為特性。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。系統編號：84KMC00152001。
- 洪儷瑜（1998a）：ADHD 學生的教育與輔導。台北：心理出版社。
- 洪儷瑜（1998b）：過動兒的社交技能訓練。載於洪儷瑜、沈宜純編：高雄縣過動學生輔導個案實例彙編。高雄縣政府，12-18 頁。
- 洪儷瑜（1998c）：注意力缺陷及過動學生的人際關係及其相關問題研究。特殊教育研究學刊，9 期，頁 91-106。「科資中心編號」JB8212-0697。
- 施靜懿（1997）：運用自我管理技巧於注意力缺陷過動兒。國教園地，59 卷，17-20 頁。
-