

注意力缺失過動症

(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

一、簡介：

注意力缺失過動症是一種好發於兒童早期的神經發展性疾病，包含了『注意力不足』、『過動/衝動』二個面向，也會影響到記憶力、情緒控制及行動力等，症狀多為慢性；不僅影響日常生活表現及學習能力，甚至在人際互動上也會有所衝擊。這些須靠父母及師長的發覺而來協助就醫；若未有妥善適當的治療易會有長期的挫敗感、人際關係障礙、偏差行為、低落或焦慮憂鬱等問題。

二、症狀：

(一)、注意力不集中：

1. 無法依指示完成。
2. 排斥、逃避須完成的工作。
3. 容易忘東忘西，須他人經常提醒。
4. 容易被外界刺激所影響，與他人說話時常心不在焉。

(二)、活動量過多：

1. 無法好好坐在位置上，安靜的參與遊戲或活動。
2. 經常離開座位，跳上跳下、跑來跑去、靜不下來。
3. 常處於活躍狀態，話較多。

(三)、行為衝動：

1. 遇他人問題尚未問完前，便搶先回答問題。
2. 未經他人同意擅自拿取他人物品。
3. 經常干擾他人，打斷他人的談話或遊戲。
4. 無法耐心等待。

三、治療：

(一)、藥物治療：ADHD 的藥物主要作用，是中樞神經活化劑，藥物能夠成功的改善注意力，因而減少 80-90% ADHD 兒童及青少年，70%ADHD 成人分心和過動的現象，目前常見的藥物有短效型的利他能、長效型的利長能及專思達。

(二)、感覺統合治療：注意力缺失過動症因腦部傳遞物質失衡，常伴有前庭、觸覺、動作協調的功能性障礙且容易分心、煩躁與過動的情形，建議父母可讓孩子做，例如：翻滾、轉圈、俯臥滑行等感覺刺激來改善。

(三)、遊戲治療：藉由玩遊戲的方式來找出患者的情緒行為問題，幫助患者發現問題並找尋適當的對策及發掘改善。

(四)、認知行為治療：是在建立良好的行為，亦即教導孩子自我控制的內在語言，再以獎勵或非體罰的方式增強孩子的好行為。

新竹市衛生局
社區心理衛生中心
諮詢專線：03-5355276

