

認識 注意力不足/ 過動症 (ADHD)



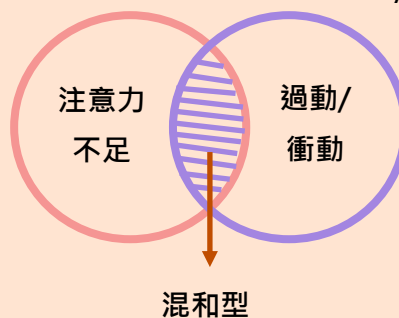
嘉義縣學生輔導諮商中心編製



解鎖注意力不足/過動症

注意力不足/過動症 (ADHD) 是一種生理的狀態，先天上腦部皮質發育的異常，無法有效篩選進入大腦中的訊息，因此造成注意力無法集中，或缺乏行為控制的能力，但並不會影響智力。

ADHD有三種子類型，



- ①以注意力不足為主
- ②以過動/衝動為主
- ③混合型

注意力不足	讀書或做事時無法專心，專注力短暫無法持續，容易被它事分心，行事粗心大意，常常出錯，常常遺忘帶需要用的物品，討厭或逃避需要用心去做的事，特別是讀書或作課業。上課常發呆，做事缺乏條理組織。
過動	活動量大，上課或作功課時無法安靜坐著，常走來走去，爬上爬下。必需坐著時也不安份，身體常動來動去。
衝動	行事衝動，欠缺考慮，缺乏耐心，常無法等待，易干擾他人。平日愛插隊或插嘴、常有不經心的小動作碰觸他人，惹人厭煩。

認識ADHD診斷



進行ADHD的診斷，醫師會參考家長與老師的意見，也會與孩子進行談話，了解孩子想法和行為，進行綜合性的評估。有時，孩子的行為特徵不見得明顯，像是僅有注意力不足，但不過動/衝動的孩子。這都需要家長與老師仔細的將孩子的成長情形記錄下來，才更能幫助兒童心智科醫師進行更合適的診斷。

在診斷上會嚴謹的考量，像是：①症狀出現至少持續6個月以上；②在兩種以上的環境出現（學校、家裡、安親班等）；③已經干擾孩子的學習、社交。若能及早發現，更能在發展人際互動、學習知識的重要階段上，協助孩子克服，並找出優勢。

太晚發現或處於青春期的孩子，在接受治療的抗拒較大，孩子也更容易因長期對環境的不適應與經歷挫折，伴隨著其他困難和障礙出現，像是：人際關係不佳、憂鬱、焦慮、學習障礙等。

認識更多ADHD知識





擁有ADHD的健康觀念

不論是家長、老師或是孩子本身，在面對 ADHD 時，有「健康」的想法，以及創造「友善」的環境是重要的。以下有幾個常見的擔心與迷思：

孩子若診斷ADHD會被貼標籤呀！

擔心孩子被貼上標籤，而不接受診斷與後續因應，但孩子的症狀與困境會持續存在，也更容易讓孩子被誤會成「你就是故意」、「怎麼都講不聽」、「你父母怎麼沒有教好」。這些不適當的標籤，對父母和孩子來說，才是真正沉重的壓力和傷害。

怎麼會？孩子玩手機超專心的耶！

手機、電動遊戲，可立即獲得刺激的活動，跟需要長時間累積專注與學習的活動有很大差別。而 ADHD 的孩子對於需要長時間累積才有成果的學習或技能方面，較缺乏動機。

孩子過動，長大就自己會好吧？

老師或家長會認為孩子只是「好動」。但好動是可在不同情境上展現自制力；而過動是無法自己控制的。ADHD 的孩子都需要醫療或行為輔導，並非讓孩子獨自成長、面對。

症狀較輕微或學前孩童可透過行為治療和環境安排來幫忙。如果醫師評估需要用藥輔佐時，照顧者可一起觀察孩子吃藥後的行為與反應，提供醫師做藥物調整的重要參考。當孩子吃藥後有改善時，更是教養輔導的好時機。

ADHD孩子需要的幫助



當孩子有ADHD症狀時，並非把孩子與「症狀」緊緊扣連並用放大鏡檢視，而是著重在幫助孩子如何與症狀「好好相處」，以下有幾個相處之道：

提升專注度

- 陪伴慢跑、騎車或游泳有節奏的運動。
- 說話時，先呼喚孩子的名字，並增加提醒注意的語句後，再給予指令。
- 指令單一、清楚，並給予明確的時間規定。
- 增加示範，或是同步寫下指示在小黑板、聯絡簿等地方作為提醒。

降低過動/衝動

- 空間避免易碎或危險物品，玩具考慮安全性。
- 學習環境減少物品干擾、考慮座位的安排。
- 學習和寫功課，儘可能分小段落，並能稍作休息。課堂讓孩子協助擦黑板，或者增加動手做的活動。

活化特質與優點

- 邀請孩子分享今日自己表現不錯的地方，累積「信心能量」。
- 將孩子的正向行為回饋給孩子。如：「你今天可以坐在位置上 專注5分鐘」、「在你激動的時候，有做到深呼吸」、「在玩的時候你有注意到安全，沒有讓自己受傷」等。
- 依孩子的興趣，鼓勵發展專長：打鼓、繪畫、唱歌等。

面對ADHD的孩子，需要接納孩子的特質，並拉長時間給孩子嘗試與修正，若抱著馬上有成效的期望，也容易太快對孩子失望而影響孩子對自己的信心。當然，大人自己也很常需要支持和協助。請大人每天也給予自己「信心能量」，適當的尋求支援，給自己充電的機會。有時候，大人放輕鬆，才更能欣賞孩子喔！



嘉義縣學生輔導諮商中心



提供嘉義縣老師及家長諮詢服務



學校轉介後提供學生輔導服務



學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導



提供心理衛生輔導的相關資訊與文章



辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能



電話：(05) 2949193、0972924336



搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

