

## 認識注意力不足過動症 (ADHD)

精神醫學部鄭明琪臨床心理師



### 診斷標準

根據美國精神疾患診斷與統計手冊第四版 (DSM-IV)，若要診斷注意力不足過動症，除了必須符合一定數量的症狀，還需於七歲前發病，在兩個 (含) 以上的不同場所 (如：學校、家裡、職場等) 受到影響，並造成社會、學業、職業功能上的損害，而且也已排除其他發展疾患、精神疾病等病因，始能稱之為『注意力不足/過動症 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder)』，亦即所謂的「過動症」，俗稱“過動兒”。

主要問題表現在三個層面，包括：**注意力不易集中**、**活動量過多**、以及**行為衝動**。



### 治療方式

- 一、親職訓練：家長的親職訓練和諮商也是治療過動兒的主要模式之一，通常包括三項目標，一為增加家長對過動兒的認識，二是持續地督導家長運用認知與行為管理技術，三是協助家長接受擁有一個過動兒的事實。
- 二、行為訓練：由於孩子的理解能力有限，控制力薄弱，講道理或希望講一次就改十次的方法是很難達到效果的，只有讓他一而再、再而三的經驗行為的後果，他才會選擇什麼行為該繼續或該停止。
- 三、藥物治療：藥物治療是 ADHD 主要的治療方式之一，特別是在學齡兒童本身症狀已嚴重妨礙到學習、人際關係及人格發展時，藥物治療可以有效地幫助這些兒童。學齡前兒童因環境要求較少，除非症狀特別嚴重，並不一定用到藥物治療。【詳細的藥物使用注意事項請詢問兒童心智科醫師】。
- 四、感覺統合訓練：過動兒常伴有前庭、觸覺、肌肉關節動覺平衡、動作協調的功能性障礙時，導致其易分心、煩躁與過動，因而建議利用感覺統合訓練來幫助過動症狀的改善。



### 參考書目

- 一、遠流出版社：過動兒父母完全指導手冊
- 二、心理出版社：ADHD 學生的教育與輔導
- 三、心理出版社：行為障礙兒童的技巧訓練-父母與治療者指導手冊
- 四、張老師文化：注意力訓練手冊



### 相關網站

- 一、<http://www.adhd.club.tw> ADHD 衛教資訊
- 二、<http://www.adhd.org.tw> 財團法人赤子心教育基金會