彰化縣新港國小　特教專刊　中華民國112年11月

報乎你知 第134期

發行人：施舜馨
發行單位：輔導室

資訊交流

資料來源：衛生福利部 政府機關・$・152 萬位粉絲

不可不知的ADHD(一)

務必即早接受診斷及治療，不要錯過孩子的治療黃金期。

經長期追蹤研究顯示：患者的大腦前額葉活性明顯降低，顯示注意力不足過動症是一種**腦生理功能異常**的疾病，且ADHD兒童的大腦部分區域發展平均**比正常兒童慢了三年**，因而出現注意力不足、衝動與過動的症狀。

ADHD 介紹

注意力不足過動症分為三種類型

注意力不足

- 常無法注意細節，粗心犯錯
- 經常很難長時間維持注意力
- 跟他/她講話時，似乎沒有在聽
- 常難以完成交代的工作
- 常有困難管理時間、難以規劃或按部就班完成事情
- 常逃避、不喜歡從事需要持續專注的事情
- 常弄丟平常需要用的東西
- 常很容易被外界的刺激吸引，而分散注意力
- 很健忘

混合型

注意力不足 + 過動易衝動

過動、易衝動

- 常坐立不安
- 在需要保持久坐的情況下，會常離開座位
- 常在不適合的情況下亂跑或爬上爬下
- 無法安靜地玩或從事休閒活動
- 常動來動去，難以靜止
- 多話
- 常在別人把問題講完前回話
- 常難以等待、排隊
- 常打斷他人的談話或活動

ADHD 治療

ADHD治療方式選擇

學齡期　藥物治療　行為治療

6歲以上兒童，藥物治療是改善症狀最有效的治療模式，並輔以行為治療，可有效改善症狀。

青少年期　藥物治療　心理社會治療

青少年使用藥物治療輔以心理社會治療來改善症狀

心理社會治療包括行為管理、動機加強、學業、組織能力和社交技巧培訓等，對學業和組織能力的改善是有益的。

ADHD 治療

及早發現，及早治療

ADHD的**治療改善率80%**，及早治療對孩子的成長會很有幫助。然而，若患有注意力不足過動症卻未接受適當協助，**超過70%的孩子可能出現其他合併症狀**，且較晚治療後面的共病風險也較高！

研究顯示ADHD兒童以上七種狀況發生的**風險會增加**

務必早期發現、早期尋求專業協助

不可不知的ADHD(二)

「罹患注意力不足過動症(ADHD)的孩子，因為部分大腦如前額葉皮質的發展較一般人慢，而影響了他們的認知功能（如注意力、情緒行為控制能力以及問題解決能力等），所以常常可以發現這些孩子比較會有容易分心、數理科目表現較弱勢，無法繪製出完整圖形的表現。

一個馬克杯背後的故事

個案阿弘，也曾經深受疾病症狀所苦，容易情緒失控，常常與父親發生強烈的衝突；後來經過醫師專業評估後，阿弘被診斷為ADHD，透過後續的治療，他的課業及人際關係逐漸改善，也展現出繪畫的天份。

不可不知的ADHD(三)

小李的故事

ADHD注意力不足過動症是因為大腦部分區域的發展比一般人慢了3年，控制理性的前額葉部分，更慢了4年，所以會有很明顯的「注意力不足、衝動、過動」症狀，並非只是單純的不專心或好動。個案若未及時接受適當的協助，超過70% ADHD的孩子可能產生其他合併症狀，包括行為規範障礙、焦慮、憂鬱、物質使用（包括吸毒、抽煙、酗酒、藥物濫用）、學習障礙等。

個案分享小李是患有ADHD的國中生，情緒常失控，他的家長對於ADHD有錯誤的認知，以為ADHD無須進一步治療，只要等長大自然就會好，或誤信坊間各式偏方，而延誤6歲至12歲的黃金治療期。

小明的故事

不可不知的ADHD(四)

ADHD治療除了透過尋求醫療人員協助外，還需要校園和家長的共同合作，以協助孩子有效改善ADHD症狀。家長調整教養方式，對於ADHD孩子來說也是必要的。

建議家長可採取以下四種教養方式：

(1)溫和且堅定的正向教養

透過制定規則、堅持原則、適當的獎勵及處罰，讓孩子漸漸發展出適切的行為。

(2)調整作息

觀察孩子的狀態，讓孩子在注意力相對好的時候寫作業，較恍神時則可以做一些不用思考的事情，如洗澡、運動、吃東西等，減少孩子的挫折感及親子間的衝突。

(3)寫下要做的事情

ADHD的孩子較難自律，時間管理更是難上加難。透過建立每日行程表，有助於孩子按部就班地完成任務。

(4)減少環境干擾

書桌不擺放雜物以減少孩子分心，收納櫃清楚標示有哪些內容物，以便孩子收納；孩子進行靜態活動如拼圖、寫字時，提供孩子一個不受干擾的空間。

ADHD主題微電影-金魚男孩　影片來源：衛生福利部

YouTube TW

一、注意力不足過動症是一種腦生理功能異常的疾病？

□正確　　□錯誤

二、關於ADHD的治療方式，何者是6歲以上兒童改善症狀最有效的治療模式？

□藥物治療　□心理社會治療