

## 坐不住是過動症嗎？

在現代人的生活中，總是少不了偶爾出門吃飯的時候。而每回在外吃飯，或甚至坐車，常遇見也帶著小朋友出門的爸爸媽媽們；相信大家也不會少的經驗是，偶爾總是會遇到一些比較無法跟爸爸媽媽配合的小朋友——可能坐著一段時間後，開始跟爸爸媽媽們抱怨「好無聊」，開始扭來扭去，或想鑽到爸爸媽媽懷裡，或跟爸爸媽媽討手機或平板來玩，甚至開始無法靜下來的跑來跑去，跟兄弟姊妹打鬧在一起。而到了這個時間點，常常便可看到擔心影響到其他人的爸爸媽媽們，開始板起面孔，既疲累又挫折的嘗試「管教」小朋友。

在兒童心理衛生中心的診間，總免不了看到因為類似原因被帶來的小朋友：「醫師，我家小朋友每次只要帶他出去吃飯或坐車，都會很失控！」或甚至爸爸媽媽接受到了來自幼稚園或國小老師的反應：「老師說她在班上都坐不住，每次上課十分鐘後就會不管現在在上什麼，開始找同學說話，或甚至自己就跑到後面去玩了！」而通常因為這些原因，帶小朋友來的家長，即使還沒開口，都能隱隱感受到爸爸媽媽們的擔心：「醫師，我的小孩這麼容易坐不住，是不是過動症？」

在直接回答這個問題前，我們要先弄清楚兩個問題：「坐不住的原因有什麼？」還有「什麼是過動症？」

其實相信即使到了成人階段，對我們來說，還是常常有所謂「坐不住」的時候：開無聊的會的時候、咖啡喝太多的時候、或是持續做了幾個小時的無聊報告後。但，即使有這樣的時候，大多數人也不會覺得自己是「過動症」。所以，在小朋友身上，我們也必須先觀察小朋友的「坐不住」都發生在什麼狀況：是在沒有事情做的時候嗎？還是有其他吸引他/她事物出現的時候？又或是你的小朋友特別黏你，即使分開坐，也總是忍不住跑過來跟你黏在一起呢？或是人來瘋，有其他小朋友在的時候呢？另外，在不同的場合，表現是不是不一樣呢？如果坐不住的狀況只出現在家裡或學校，在另一個場所反而截然不同，那就可能會讓我們需要考量其他因素了。

### 什麼是過動症？

過動症的全名是「注意力不足過動症」，過動症則是通常使用的簡稱。而顧名思義，它大致分類成兩大表現：「注意力不足型」與「過動型」（圖一）；而當然，也有很多孩子是「混合型」，指兩種類型的症狀都有。所以當小朋友因坐不住來求診時，除了過動相關的症狀外，醫師一定也會問到有關注意力不足的症狀。



圖一：注意力不足過動症的兩大表現

圖片來源：整理自「精神疾病診斷準則手冊」第五版

目前注意力不足過動症的治療，坊間可見到的有許多種類，但常見的有兩種：即藥物治療以及行為訓練。藥物治療通常用於症狀已經嚴重影響小朋友生活、課業以及人際關係的狀況下，必須由醫師處方。而家長可以在家裡就先開始的則是行為訓練。有效的行為訓練法，又由兩大部分組成：「運動」與「獎勵」。

很多的家長很早就會注意到小朋友好動的特質，已經開始給予小朋友蠻高的活動量，這對小朋友而言相當有幫助；目前已經有研究指出，運動不只是消耗小朋友精力，更能促進小朋友腦中神經發展的成熟度。除了單純運動外，有些家長在資源許可的狀況下，也可以讓小朋友參與運動相關課程：游泳、足球、直排輪等等，除了讓小朋友養成運動的規律之外，也更能讓小朋友藉由學習並投入一項運動，培養「專注」的經驗以及挫折忍受能力。

而許多爸爸媽媽常使用的獎勵法，其實也是行為訓練的一種方法。行為訓練的目標在於引發小朋友的「動機」；雖然獎勵法很常被使用，但相信許多家長在實行上仍常會覺得效果不彰、實行困難等；其實，一個好的獎勵法必須要把握幾個原則：

1. 即時回饋：大多數小朋友一開始是無法等待期限過久的獎勵，比如「做到什麼事情後，一個月後可以去哪裡玩……」對小朋友而言，那是太過遙遠的事。最好是先從簡單的獎勵目標開始，每天在小朋友完成後，小朋友就可以得到一個小獎勵；等待小朋友養成習慣後，可以再提高難度、或

採用間隔較長的獎勵。

2. 具體解決問題：如果小朋友有動機想做，但每次都無法達成，也得不到獎勵，久而久之小朋友就不想做，動機就沒了。比較好的方式是先不要急著對小朋友失望，或是責怪小朋友不盡力；而是先觀察小朋友達到目標的困難在哪；是動機不夠強呢？抑或是目前訂定的目標難度太高呢？然後再與小朋友討論克服方法：需要大人幫忙？使用輔助工具？讓小朋友也經歷如何解決問題的思考，也能增進你與小朋友之間的關係。
3. 標準具體一致：無論家中何人、何地，標準都一樣；如果我們訂立的獎勵規則，在不同大人在場狀況下不同，對小朋友而言，會大大折損動機；比如說若另一個大人可以讓小朋友不需要做出努力的狀況下也能得到獎勵，小朋友自然就會缺乏努力的動機了。

市面上很多教養的書，其實已經討論了許多這些原則了；但最後最重要的，其實是家長的情緒，最了解孩子的，一定不是醫師或治療師，而是與孩子朝夕相處的家長。當孩子有一些失序行為時，行為可能不讓人接受，但不代表，孩子不能被原諒。即使我們做了一些努力，結果很糟，也不代表我們是很糟的父母。保持自己的情緒穩定，才能繼續在導引孩子的路上前進。

精神醫學部醫師 徐智罈

審核：精神醫學部主治醫師商志雍