

## 好動還是過動？認識注意力不足過動症

在兒童心智科的診間裡，一個焦躁的媽媽正在跟醫師討論著，而旁邊的小男生浩浩則是好奇的在診間裡走來走去，忙著打開診間櫃子看看裡面有什麼，當他開始覺得無聊，正要去摸醫師的鍵盤時，媽媽馬上阻止浩浩並大聲罵道：「我不是叫你來這邊要安靜一點嗎！給我這邊坐好！」

浩浩看著生氣的媽媽，只好快點回到媽媽身邊。

媽媽繼續說道：「醫師你看他就是這樣，老師說他在課堂上常常動來動去、不專心且容易恍神，作業在安親班也寫不完，回家要寫到半夜，自己的文具也是常常亂丟...。」

醫師看著只能坐在椅子上動來動去的浩浩，

醫師：「浩浩喜不喜歡上學啊？」

浩浩：「不喜歡。」

醫師：「為什麼呢？」

浩浩：「上學都一直被老師罵，老師好討厭。」

醫師：「這樣子啊，那為什麼會一直被老師罵啊？」

只見浩浩低下頭說著：「可能是我很笨吧，所以老師問我問題我都不會，功課也寫很久...。」

什麼是注意力不足過動症？

注意力不足過動症 ( Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder ) ，時常被稱為「過動症」或是「ADHD」，在最近幾年漸漸開始受到大家的重視。根據美國精神疾患診斷標準 ( DSM-V ) 主要有三個面向的表徵：「注意力不易集中」、「活動量過多」、「行為衝動」。上述的臨床表徵在兩個以上的不同的場合 ( 例如：學校、家裡、安親班等... ) 都有出現，並會造成相對應的社交或是學業上的影響。但是要注意的是，並不是需要同時符合上述三個表現才是注意力不足過動症，許多注意力不足過動症的孩童是以單一面向的表現為主，例如有些孩童有很明顯的注意力困難，但是並沒有過動的表現。依據國內外的研究，注意力不足過動症的盛行率約為百分之 5 到 7 ，換算平均一個班上有一到兩位同學，因此可以知道大部分有此症狀之孩童沒有受到適當的了解與協助。

我們不在乎學校成績，所以小孩不專心過動也沒關係？

在診間很多時候，家長會跟醫師反應：「雖然我們家寶具有注意力不足過動症，但是反正我們對他的成績也不是很在意，那這樣是不是就沒有關係了？」這的確是大家普遍的看法，然而注意力不足過動症帶來的影響不單單只是學業成績。跟同學相處時，經常多話、難控制衝動、易怒、容易打斷他人進行的活動、不耐久候喜歡插隊等這些常見的症狀都容易讓他們在無意中惹怒其他同學，被同儕討厭與排擠，或是讓不了解的老師或長輩誤以為孩童是刻意有這些干擾的行為，而容易在班上被老師貼上「搗蛋鬼」的標籤。

我們試想如果兒童在生長過程中，所接受到的外在評論都是不認真、不用功、不專

心、調皮搗蛋、愛講話、搗蛋鬼、粗心大意、漏東漏西等負面經驗時，當然就可能讓學習動機下降、影響到自我概念養成、缺乏自信甚至開始認為自己就是個「壞小孩」。因此專注力或是衝動控制的能力絕對不單單只影響到成績，而是會影響到生活與人際關係等許多面向。因此，對於確診注意力不足過動症的孩童，除了需要接受詳細的評估之外，後續更需要跟兒童心智科醫師配合討論後續藥物或是非藥物的介入方式，讓孩童可以開心的成長，讓他喜歡上學，而不是一想到學校就有壓力，甚至拒學。

### 給孩子的爸媽最重要的叮嚀

陪伴小孩成長，絕對不是一件很輕鬆的差事，需要花費很大的精神與體力。照顧小孩是份工作，因此也要注意工時，更要有適當的休息時間。不論是國內外針對小孩發展的教養手冊或是準則中都在強調照顧小孩之外，家長對於自我照顧的重要。原因很簡單，只有照顧好自己，才有辦法照顧小孩。這個想法雖然很簡單，但實際執行上很難，孩子的主要照顧者都會提到光是處理小孩的事情與其他家務都忙不過來了，怎麼可能有時間休息呢？建議可先從每週能有讓自己有幾小時的空閒時間開始，不要吝嗇向家中的伴侶或是其他家人尋求支援，更不要擔心這幾個小時，小孩子沒有你在旁邊時，另一個照顧者會不會連泡奶粉要用什麼樣的溫度都不知道...等。適時的放鬆與抽離對你、以及對小孩的成长都是必要的。在這個小小的喘息時間中，專心做做自己喜歡的事情吧！留點時間給自己，小孩的成长需要時間，照顧他們的爸媽們也是。

精神醫學部兒童心智科主治醫師 張鎔麒

NTUHF