

認識注意力不足過動症

一、什麼是注意力不足過動症

依美國精神科學會臨床診斷標準，若七歲大的小孩，即出現6種以上注意力不足症狀或衝動症狀，且持續超過六個月以上，即有可能是注意力不集中過動患者。

二、注意力不足症狀

1. 無法注意小細節或粗心大意，使學校功課、工作發生錯誤。
2. 在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。
3. 和別人面對面說話時似乎沒有注意聽。
4. 無法完成老師或家長交代的事務，包括學校課業、家事。
5. 缺乏組織能力。
6. 常逃避或拒絕參與需要持續專注的工作。如：學校工作或家庭作業。
7. 易遺失或忘記工作或遊戲所需的東西。如：玩具、鉛筆、書等。
8. 易被外界刺激所吸引。
9. 易忘記每日常規活動，須其他人提醒。

三、過動/衝動的症狀

1. 在座位上無法安靜地坐著，身體扭來扭去。
2. 課堂中常離席，坐不住。
3. 在教室或活動場合中不適宜地跑、跳及爬高。
4. 無法安靜地參與遊戲及休閒活動。
5. 不停地動，很像發動的馬達。
6. 話多，經常不間斷地持續說話。
7. 問題尚未問完前，便搶先答題。
8. 很難等到事情輪到自己。
9. 常常打斷他人說話或做事。

四、藥物治療部份

中樞神經興奮劑 (Ritalin、Concerta)治療為主，目的使孩童在學校能夠靜下來專心念書。副作用少見，但可能有失眠、腸胃不適及食慾不振、頭暈、坐立不安等。如發現有任何不適情形，請盡速回診治療。

五、父母可採取教養態度

- 1.指示要具體、簡單清楚、始終一致，無論是在家或學校；最好以緩慢聲音給予明確指示，並用圖示說明。
- 2.賞罰要當場實施，執行處罰要先說明。若忽然加以處罰，孩童不知道自己為什麼被罰，不會修正不好的行為。如果警告之後，不好的行為消失，就要及時給予稱讚。
- 3.重視孩童的優點，多給予稱讚，少責備缺點。
- 4.不能只是指責，要更具體的告訴孩童該如何做才正確。

如果您家中的小孩有類似注意力不足過動症症狀，建議找精神(身心)科或兒童心智科專科醫師作進一步評估，可與醫師討論您的問題。

資料來源：蕭淑珍總校閱(2005)·*精神科護理學*·臺北：新文京。

☺ 雙和醫院精神科關心您！

護理部 編印
諮詢電話 22490088 轉 2819、79201

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印