

注意力不足過動症簡介

馬偕醫院兒童精神科醫師臧汝芬

許多人說一群兒童是跳跳虎、不聽話、人來瘋、引人注意、衝動性強的孩子，他們很難帶且特別難管教，許多父母向我抱怨，本來是性情溫順的父母，經過這群人來瘋的跳跳虎，折磨七年之後，自然而然父母性情大轉變，成為易打罵孩子，有點「虐童」傾向的父母。

常常這些孩子在學校不被老師了解，常被老師叮嚀，甚至常被標籤化或經常受到處罰，更可憐的是，同學們久而久之看到這些活龍，反覆被老師處罰且毛病層出不窮，同學們也常孤立甚至欺負他。加上這些孩子本性都有點衝動，平時表達力又不好，一生起氣來，就不講君子小人，直接先打下去再說，結果，又更被處罰且被孤立，如此惡性循環造成適應的困難。

這些孩童的成長階段與一般小朋友不一樣，他們走的路較辛苦，他們是生龍活虎，但卻到處碰壁，媽媽每天口頭上掛個「不」、「不」、「不」，同學常常以嘲弄的口氣，質疑「為什麼」、「為什麼他是這樣呢？」老師則常覺得他們不懂得自愛，沒有家教。

其實這群讓媽媽搖頭的小孩，心裡也常常做出無力的吶喊，「我哪裡錯了？為什麼被罵的總是我？」、「我是沒人愛的討厭鬼嗎？」在我的兒童心理門診中，每天看到許多類似的個案，「小小心靈受創傷的可愛小孩」，做心理醫師的我深深覺得，如果我們的父母、老師、專家們再不改變自己，去重新認識這些受創的跳跳虎；或者再不改變自己的管教策略，繼續「否定」、「打罵」這群不聽話的小天使；那麼，在不久的將來，每位台灣的精神科專科醫師有看不完的憂鬱及人格異常病患，社會更充滿暴戾及反社會成員，最終帶來莫大的遺憾。

以下就簡單介紹這群讓媽媽搖頭的孩子背後之可能性，使父母重新認識這群小孩，因此，當下一次媽媽又想搖頭時想一想臧醫師提出的以下可能性。

首先，孩子好好的，突然使父母搖頭的情境畢竟佔少數，除非孩子最近有學校生活適應問題，譬如被老師、同學罵或被誤會，甚至被威脅，此時孩子可能表現反常，譬如易哭鬧、易生氣、易找父母「喳」、易情緒起伏大，父母須耐心了解孩子在學校的挫折，適當加上處理或訓練，使孩子盡快進入狀況。

所以，那些大多數長期讓父母搖頭的孩子，是由來已久，這些小錯不斷的兒童，在臨床上，如果此種孩子有以下反覆出現的症狀時，我們稱之為注意

力不足過動症（ADHD，attention deficit hyperactivity disorder），根據 DSM-IV 的診斷標準，下列(1)(2)症狀中吻合六項，症狀：

時間超過六個月，七歲前便開始、在兩種以上的場合出現社會、學業、工作適應障礙、排除其他診斷，譬如自閉、精神分裂、焦慮症、情感性精神症、人格疾患者。其中

(1)注意力不足之症狀包括：

- 粗心大意，常不注意細節，愛出錯。
- 無法持續（sustaining）注意做事。
- 心不在焉，有聽沒到。
- 無法遵照指示，完成指示。
- 無法安排工作或散慢，要人提醒才能完成。
- 逃避、排斥須專心的工作，譬如寫功課。
- 常掉東西。
- 易被外界吸引而分心。
- 常忘記每天該做的事。

(2)過動之症狀：

- 坐不住。
- 要求坐著時會離席。
- 不該坐立不安的場合，會爬上爬下或跑來跑去。
- 無法安靜的玩或參與。
- 馬達小子、動態狀況。
- 話太多。

衝動之症狀：

- 搶答，老師問題還沒問完，先回答之。
- 不能等或輪流。
- 插嘴，打斷別人。

這些孩子通常在不同成長階段之特徵有所不一，在幼兒期的注意力不足過動症之特徵，包括：

- 動來動去。
- 打人。
- 睡眠量少。

- 吃得少。
- 氣質特別（difficult child）。
- 適應度差。
- 注意力分散。
- 反應強度，要什麼非要到不可。
- 愛哭愛鬧。
- 規律性差。

在小學期的注意力不足過動症之特徵，包括：

- 不聽話。
- 說謊。
- 偷竊行為。
- 罵人、頂嘴。
- 打人。
- 功課差。
- 常被打罵。
- 頭痛、肚子痛的身體化症狀開始出現上課不專心。

在國中期與高中期的注意力不足過動症之特徵，包括：

- 不考慮前因後果。
- 藥、酒濫用。
- 身體化症狀多。
- 焦慮症。
- 憂鬱症。
- 自殺率高。

所以，下次父母老師看到這群跳跳虎又來時，不要先急著說「不」，試從他們有大腦缺陷，他們需要專家評定，他們需要父母特別學一套管教策略來對付他們。

在馬偕醫院特別為父母準備的「父母效能親力關係團體治療」，歡迎父母參加，可因此更了解現在的過動兒不再只是父母認為每天動來動去的，並建議父母對跳跳虎的管教策略。

而針對青少年部份，馬偕醫院也在寒暑假作跳跳虎長大之後的自我肯定團體治療，藉由青少年的團體治療，增加他們的自我了解，減少與父母的衝突。

最後，在此深願許多常搖頭的父母們看完了本文後，能更接納孩子，改變自己

做更有效的管教，進而變成常點頭、常肯定孩子的好爸爸、好媽媽。