

專注力不足/過度活躍症的 界定及治療

專注力不足/過度活躍症(ADHD)是一種腦神經發育障礙，成因包括遺傳和環境因素。ADHD的確診條件有六項，包括：行為與發展的需求不符合；兒童在多過一個場合(包括家中和學校)都出現症狀；症狀持續多過六個月；症狀十二歲前出現；引致日常生活、學習、社交上明顯的困難，帶來功能障礙；這些症狀都沒有受藥物或其他精神病的影響。由於ADHD是一種複雜多變的發展障礙，因此診斷過程也會比較繁複。它的徵狀與患者的年齡及發展階段有關，有些患者的表徵主要是專注力失調；例如不留意細節，常犯不小心的錯誤；難以集中精神；容易被外界刺激分心；時常在日常活動中忘記事情；常常遺失書本、文具或其他上學需要用的物件；逃避一些需要持續耐性的工作(例如做家課或下棋)；另外一些患者的表徵傾向多動及衝動，例如在需要安坐的場合離開座位；難以安靜地坐著或玩耍時說話過多；在遊戲或其他活動時難以安靜地輪候；經常打斷別人的說話或活動；問題還未問完，便搶著回答。

ADHD的患者需要接受全方位的治療。實證醫學的治療計畫包括了心理教育、父母管教培訓、認知行為

治療、特殊教育支援、職業治療(感覺統合、自理)和社交技巧的訓練及藥物。研究顯示，藥物治療有效減低ADHD之主要徵狀。約七成至八成患者在接受藥物治療後，情況有明顯好轉。另一項很重要的治療是行為矯正訓練及認知行為治療。目標是透過心理輔導建立更有效的解難方法及正面的思想及情緒反應，給家長與老師一致的策略去強化好行為，提升孩子的執行功能和情緒調節。團隊的配合可全面治療ADHD的共存問題，例如特殊學習障礙、發展性協調障礙、焦慮症及減低併發症如藥物濫用、網絡成癮、強迫症及對抗性行為問題。家長應鼓勵孩子多做帶氧運動，練習靜觀訓練、有充足睡眠及多發展強項，增加自信心、成功感及學習動機。

