

# 他不是壞孩子 – 談注意力不足過動症

基隆長庚醫院 兒童青少年精神科 杜恩年醫師

「醫生，我的孩子是不是過動？他在幼稚園上課時總是不受控制地跑來跑去，動不動就大發脾氣，常常跟其他小朋友起衝突。在家也是一直爬高或亂衝，帶他出門也要提心吊膽，沒看好他就一下子跑不見人影。」媽媽無奈地跟醫師訴說著。「喂！不可以！下來！」媽媽一回頭就看到充滿能量的孩子爬到診間高高的櫃子上。

「注意力不足過動症」(Attention deficit hyperactivity disorder, 簡稱 ADHD)是最常見的兒童青少年心身疾病，一百個孩子中約有 7 個孩子患有 ADHD，也就是說若以小學班級人數 20 多人來估計，每班至少有 1 個孩子有 ADHD，而其中男女人數比大約是 5:1。

依據孩子的臨床表現，我們將 ADHD 分為三種亞型，即「不專注」、「過動/衝動」、以及兩種合併出現的「混合表現型」。一種孩子如同裝上了電力用不完的電池，上課坐不住、動來動去、多話、愛搶話、不容易靜下來、做事衝動、

脾氣不好、沒耐性，這些是 ADHD 的「過動/衝動」症狀。另一種孩子，沒有特別好動，但是常常叫他好像沒在聽、上課時常恍神、容易分心、做事常拖延或漏東漏西，這些是 ADHD 的「不專注」症狀。若孩子只有其中一類症狀，則是 ADHD 的「不專注型」或「過動/衝動型」，若孩子兩類症狀都有，則是 ADHD 的「混合表現型」。

過去，ADHD 的孩子常被貼上漫不經心、故意搗亂、甚至家教不好的標籤，因而孩子從小容易被家長與老師責罰，學業與人際表現受限，也常出現各種情緒與行為偏差。1970 年代開始，隨著腦造影技術的發展，科學家逐漸解開 ADHD 病因與治療的秘密。現在科學界認為 ADHD 是孩子大腦中的煞車系統 - 前額葉功能低落所造成，更精確地說，前額葉賴以運作的兩種神經傳導物質「多巴胺」與「正腎上腺素」功能不足，使得前額葉所負責功能，如專注、規劃、自我控制等能力大幅落後同齡的孩子。煞車煞不住思緒，導致孩子容易被環境的聲光刺激影響思緒就飛走，造成「不專注」；煞不住行為，孩子想做什麼就不顧後果地急著做，造成「過動」與「衝動」；煞不住情緒，所以孩子容易大發脾氣。

ADHD 具有高度的遺傳性，若父母之一有 ADHD 診斷，則小孩會得 ADHD 的機率超過 50%；ADHD 病童的一等親則有 2 至 8 倍的機率患有 ADHD。此外，母親在懷孕期間喝酒、抽菸、鉛暴露、孩子有低出生體重、頭部外傷、早期受虐經驗等也會增加孩子得到 ADHD 的風險。一般來說，ADHD 初發於學齡前，孩子從幼稚園開始就會出現好動、不專心等症狀，而隨著升到小學與中學，環境的注意力需求提高後症狀會越來越明顯。很多家長會期待 ADHD 的症狀隨著時間自己好，其實並非如此！不專注症狀一般會持續到成年，而過動與衝動症狀雖然部分患者會在青少年期改善，但根據統計 ADHD 青少年仍會因為衝動性高，有顯著較高的機率酗酒或用毒、交通意外、未婚懷孕、網路成癮、犯罪等。

臨床顯示，ADHD 症狀經過治療是可以顯著改善的！反之，如果孩子沒有接受適當的治療，除了症狀本身會影響學業與人際表現外，ADHD 的「後遺症」是更難處理的。為了教養 ADHD 孩子，家長或師長常需要使用「嚴刑峻法」，導致親子與師生關係緊張，小時候可能還壓得住，孩子青春期時卻可能會強烈反抗，孩子對學習的興趣及自信心也可能會慢慢被磨掉。因此，及早正確的診斷與治療對 ADHD 的孩子會有莫大的好處，如果懷疑孩子有注意力不足或過動

的問題，建議可以帶孩子到兒童青少年心智科門診，讓醫師評估孩子的挑戰行為是否為 ADHD 所導致，或是其他情緒疾病、自閉症類群疾患、學習障礙、家庭環境等因素，以找到最適合孩子的治療方式。

學齡前的孩子若確診為 ADHD，會建議從家長學習「行為改變技術」與「環境改變策略」著手。「行為改變技術」部分，醫師與心理師會協助家長去分析孩子問題行為的前因後果，設定目標，使用各種行為改變技術來減少問題行為，增加適應行為。「環境改變策略」目標在改變環境因素以增進孩子的注意力，策略包括改變座位、減少聲光等分心刺激、分段學習等。另外，若滿五歲以上的 ADHD 孩子，學習能力較為成熟，也可以考慮安排「認知行為治療」，訓練孩子如何合宜地社交互動、問題解決、自我控制、主動聆聽、表達感受等。若前述行為治療與改變環境的方式仍改善有限，則需使用「藥物治療」有效增進孩子的專注力與衝動控制能力。

針對治療有兩個心得想跟各位分享：首先是對於 ADHD 的孩子，「家長上課」一般比「孩子上課」的效果更好。許多家長會帶孩子上專注力訓練相關課程，然而此種課程大部分學習的效果，是難以外推到學校學習情境的，不如花

時間去做運動，幫助孩子用建設性方式發洩體力可能更有效；而家長上課學習 ADHD 相關知識與行為改變技巧，並跟治療師一起找到最適合自己孩子的學習與生活策略，則可以應用在日常生活中，對孩子的幫助可能是更顯著的。再者，ADHD 的治療，藥物扮演著非常重要的角色，試想一個身體虛弱的人，再好的運動設備與教練可能也無法增進其體育能力。同理，一個注意力與衝動控制能力虛弱的孩子，再好的學習環境、師資與策略可能也難以有效改善其症狀。

ADHD 藥物的有效性跟安全性都是經過長年且國際的醫療研究證實的，當藥物有效地提升孩子的專注能力後，家長與老師要幫助孩子建立好習慣便容易許多，孩子也因為學業與人際關係有進步，產生了自信心與動機，走向逐漸康復的正向循環。

回到診間，看著無助且焦慮的家長們，以及有點失控的孩子們，我可以充滿信心地告訴他們，「醫療可以有效地幫助你的孩子，走向改變之路！」