



## 注意力缺陷过动症

### 什么是注意力缺陷过动症？

注意力缺陷过动症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder）简称过动症或 ADHD，是一种神经生理失调。专家相信过动症是由于脑部化学物无法正常操作而导致，而症状包括无法持续集中注意力，行为冲动以及活跃过度。

根据美国心理学协会（American Psychiatric Association），过动症分为三类：

1. 病症综合注意力不集中，冲动与过动等症状
2. 病症以注意力不集中为主要症状
3. 病症以冲动以及活跃过度为主要症状

第一和第三类是最常见也最容易被发现，因为患病孩童往往有明显的症状。这些孩童喜爱吵闹，无法静下，爱冒险并时常顶嘴。

第二类以女生居多，患者显得沉默及恍惚。他们常丢失东西，无法独自学习与完成任务并常做白日梦。

专家估计过动症在 18 岁以下的孩童患病率介于百分之一至二十。最合理的估计是百分之三至五的求学孩童都患有过动症。以新加坡为例，这就代表每个四十人的班上就有两名过动症患者。

### 下列是过动症孩童常遇见的问题：

- 上课时精神不集中
- 上课时不参加讨论，有问题时不寻求帮助
- 理解能力较低（除非智商较高）
- 组织能力差（无法有效安排时间与课业需要）
- 课业上出现问题
- 无法按时完成作业
- 笔迹潦草难辨
- 上课时吵闹，扰乱进度
- 社交技巧差
- 缺乏自信心

### 常见症状

#### a) 注意力不集中

- 无法遵照指示
- 处事马虎，粗心大意

- 工作或聆听时容易分心
- 丢失重要的物件
- 无法按时完成课堂作业与功课
- 不爱思考，拒绝完成靠脑力的工作，例如作数学题
- 记性差

**b) 活跃过度**

- 无法长时间坐下或安静用餐，喜欢上课时随意走动
- 将周围搞得乱七八糟
- 常常坐立不安
- 无法安静地玩游戏
- 说话喋喋不休
- 上课时吵闹，扰乱进度

**c) 冲动**

- 无法耐心等待
- 问题还未问完就急于回答
- 常打断或打扰他人

有些孩童冲动与缺乏注意力但没有过动症状。他们患有注意缺陷障碍（Attention Deficit Disorder）。与注意力缺陷过动障碍（ADHD）孩童比较，他们的过动症状较不明显。

**若怀疑孩子患有过动症应如何处理？**

1. 若想寻求治疗，首先必须让合格专业医生诊断。您可到 Child Guidance Clinic, 3<sup>rd</sup> Storey, Health Promotion Board Building 或到任何私人教育心理医生寻求诊断。

若想在 Child Guidance Clinic 得到医疗津贴，请向校方或综合诊疗所（等候时间较长）索取推荐信。心理医生通常会推荐行为管理计划，药物则看病情需要而定。

2. 从网上搜索更多关于过动症的资料。有关的网站包括 [www.adhd.com](http://www.adhd.com) , [www.add.org](http://www.add.org), [www.ADD101.com](http://www.ADD101.com), [www.addinschool.com](http://www.addinschool.com), [www.addresources.org](http://www.addresources.org), [www.newideas.net](http://www.newideas.net) 与 [www.ThomHartmann.com](http://www.ThomHartmann.com)
3. 将儿童过动症的资料与校方分享。您可将 SPARK 所出版的过动症手册与光碟推荐给校方，让他们了解您孩子的病情与学习需要。

4. 与学校的学习辅助协调员（Learning Support Coordinator）或特别需要官员（Special Needs Officer）商讨孩子的需要并请求校方帮忙监督您的孩子。这能帮助他应付学习环境，也能取得教师的谅解。
5. 寻求专业协助，并仔细研究各种校方以外的治疗方法。治疗过动症最常见的药物是 Ritalin。患者需要专业医生鉴定才可接受 Ritalin 治疗。
6. 合理地评估孩子的能力。培养他其他的才能而不只是单单着重于学业表现。（学术性智商只是人类七种智商中的一种）
7. 正面对待孩子过动症症状。越来越多研究显示过动症并非脑部疾病，而是脑部某些部分的生理差异而导致。患者需要比常人更多的刺激来保持精神集中。过动症患者因此更难安静及专心听课。

过动症的问题从很久前便存在着。一些患者在自己的工作领域非常成功，甚至有些是天才。窍门就在于引导他们无穷的精力到学习方面并细心栽培他们与生俱来的天赋。

若想了解更多过动症另类观点与治疗方法，请到 [www.ThomHartmann.com](http://www.ThomHartmann.com) 参考 Thom Hartmann 的研究工作。此网站肯定能让您有所启发！

8. 参加 **SPARK** (Society for the Promotion of ADHD Research & Knowledge)。SPARK 是个由家长与有关专业人士所成立的自愿团体。与有相同经历的家长交换经验并彼此学习。专家也会定期为团员提供讲座。

请游览 SPARK 网站 [www.spark.org.sg](http://www.spark.org.sg) 以了解 SPARK 的动向。请成为 SPARK 的义务工作者并踊跃捐款支持 SPARK 的活动。

9. 保持信念，别轻言放弃。您必须排除万难支持您的孩子。您的谅解与面对病症的态度都是非常重要的。学校环境或许艰难，但家庭环境应该充满了温暖，希望与关爱。
10. 照顾自己。别将精力全集中在孩子身上而忽略了自己。您可能会因气愤而感到精疲力尽。切记要注意饮食与休息，别忽略与至亲共处的时间也别忘了自己的私人时间。

从新充电以便更好面对养育过动儿的种种挑战。时时都要以爱心，耐心，谅解与智慧积极面对人生。

**Society for the Promotion of ADHD research & Knowledge (SPARK)**

电邮: [SPARK\\_Singapore@yahoogroups.com](mailto:SPARK_Singapore@yahoogroups.com)