

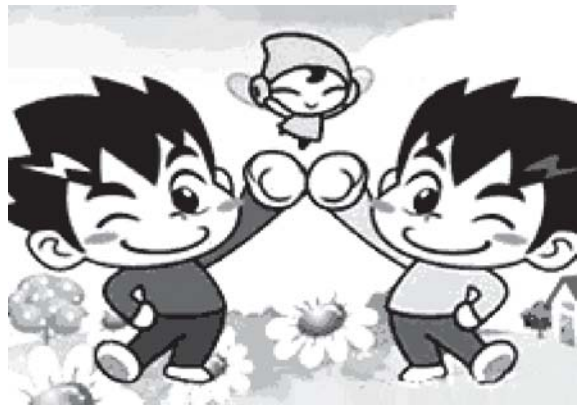


輔導室文章分享

分心的世界

～ 簡介注意力缺陷過動症候群 (ADHD) ～

諮商心理師 邱弈絜



ADHD 的治療方式，目前以藥物治療為主，心理社會訓練治療為輔。但藥物並非百靈丹，它只是協助改善專心程度，並非完全治癒 ADHD，仍然需要配合心理社會訓練治療，才能協助孩子更有效地面對生活。

一、藥物治療

目前國內常用之藥物，主要有三類：

1. 興奮劑 (stimulants)：如利他林 (Ritalin, Methylphenidate)、D-amphetamine。
2. 抗焦慮劑 (antidepressants)：如 Desipramine, Fluoxetine (Prozac)。
3. 其它：如 clonidine、antihistamine。

在藥物之使用過程中，要注意到每一種藥物並非服用後馬上見效，需要經過一段時間的適應期，而且根據每個孩子的症狀，用藥量都不一樣，而且每種藥物都有其副作用，所以在用藥之前要確定每種藥物的副作用為何？並且不能完全依賴藥物，要透過其他方式協助孩子建立較具控制力的生活。

二、心理社會訓練治療

因為藥物無法完全治癒 ADHD 的症狀，孩子可以透過一些策略方式，使自己能建立較為結構化的生活，因應生活當中可能會帶來的困擾。

孩子產生之行為	可使用之因應方式
甲、注意力分散	
時常要求重覆指令	◇ 將指令簡單化 ◇ 並且要將冗長的指令簡短、分次說明，使孩子可以了解 ◇ 操作的部份可以分解步驟來進行學習
無法專心學習	◇ 時常更換座位 ◇ 盡量讓所有的教學活動生動化且有趣 ◇ 避免坐在窗戶旁邊 ◇ 訂立約定，建立「代幣制」獎賞標準
遺失物品、忘記帶齊所需物品	◇ 寫下每天所需攜帶物品的表格，並且養成習慣要每次核對
無法完成作業、功課或漏寫	◇ 分成數個部分，完成一部份待確認後，再進行下一個部分 ◇ 每完成一份謄寫或實做的功課，再次複檢
時常轉換活動	◇ 訂立活動時間表，將生活規律化 ◇ 同一活動時間設計不要太長，等孩子可以在某個時間長度都很專心時，再延長時間
乙、活動量過多	
無法安靜在座位上	◇ 訂立約定，建立「代幣制」獎賞標準 ◇ 隨時調整座位
說話過多	◇ 訂立約定，建立「代幣制」獎賞標準 ◇ 適時讓孩子發言 ◇ 建立模範，使其可以學習
在操場上橫衝直撞	◇ 安排活動量較大，需要花較多精神活動 ◇ 活動太過激烈的时候，可採用暫停的方式，使孩子比較緩和再繼續進行

丙、自制力弱

魯莽不顧後果	◇ 運用隔離的方式，讓孩子離開環境冷靜一下，但時間不能太長，而且要有成人陪伴。 ◇ 引領孩子了解別人的感受，建立同理心。
搶答、插嘴	◇ 制止在不適當的時機說話，並且告知為什麼。 ◇ 訂立約定，建立「代币制」獎賞標準。
騷擾別人	◇ 引領孩子了解別人的感受，建立同理心。 ◇ 多利用口頭提示、親身示範和角色扮演去改善孩子的社交技巧，例如基本禮貌、合作、互助、與人分享等行為。

對於許多人來說，碰到有注意力缺陷過動症候群的孩子，常常有不知所措，和教養上的困擾情境出現。其實注意力缺陷過動症候群的孩子最大的問題，在於缺乏一個比較有組織性的生活，以及自我的控制能力，我們可以用一些小技巧來幫忙孩子建立一個比較有組織的環境，並且透過行為治療法中的「代币制」，和孩子建立規範來遵守；或者就是「隔離」的方式，讓孩子先暫時離開情境中，但是因為ADHD的孩子，沒有辦法隔離太久，而且隔離的時候需要有人陪伴，隔離的時間也不能太長，要不然也會失去其效果。協助ADHD孩子適應生活與學習是一條漫長的路程，並非短期治療或者依賴藥物就可引發療效。

