

注意力不足過動症是種阻礙嗎？

12-29

注意力不足過動症(ADHD)雖然被臨床心理學家歸為一種行為疾病，但由於會造成學生與老師間的困擾，通常被當作一種學習障礙看待。而且雖然這種病只是一大堆錯綜複雜病痛的權宜診斷結果，但是大眾意識的提升讓罹患 ADHD 的小孩可以過較佳生活的機會。

ADHD 有時很難鑑定出來，它的症狀可能包括：強迫性或過動性行為、記憶力不集中、身體靜不下來。罹患 ADHD 的孩童通常也會傾向有攻擊性的行為或行為失序、學業成績表現不佳、自尊低落。如果罹患 ADHD 的孩童沒有過動的行為（通常僅稱作「注意力缺乏症」），這個疾病可能會更難鑑定出來。雖然注意力缺乏症會影響這些孩童的閱讀行為，但是這些愛作夢又冷淡的小孩並不會用失序的行為來引人注意。因為每個人偶爾都會有類似 ADHD 的行為，且這種病醫學上是檢驗不出來的，所以大體上診斷結果還是看醫生怎麼解讀。

更糟的是，ADHD 的患者通常會有所謂的「共同罹病症狀」，例如學習障礙或焦慮等問題。但是情況並非都是那麼悲觀，研究報告顯示對 ADHD 已有愈來愈清楚的認知了，且有些治療方法也證明有了療效。

12-30

要特別強調的是，ADHD 是生理上的問題，不是性格缺陷。根本的原因是由於先天性的遺傳，而不是後天性的家庭教育或學校教育。像核磁共振造影儀之類的儀器已證明，負責注意力集中的腦部區域在 ADHD 患者身上是活動力不足的。由於這個原因，醫師就會開像立得寧之類的興奮劑當作處方來治療 ADHD。興奮劑通常會有損注意力的集中，但諷刺的是，立得寧卻會讓 ADHD 患者正常地集中注意力。

用藥物來治療 ADHD 已經廣泛受到媒體的報導，尤其在美國更受傳媒注意。有些人覺得太多小孩已被診斷出有 ADHD，而立得寧就是用來根治這種病症的，不是用來幫他們對付這種病的症狀。然而，藥物治療只是提供一個處理這種疑難雜症的契機而已。一旦 ADHD 的身體症狀減輕了，就可以教兒童患者們學習和組織技能、放鬆的技巧，及其他自助的方法。倘若 ADHD 仍然診斷不出來或無法治療，這些小孩所遭遇的問題就會愈滾愈大，最後變成更嚴重的問題。

如果你會擔心的話，可以安排一位有 ADHD 經驗的合格醫療專業人士來檢查你的小孩。好消息是，經過妥善的診斷與治療，ADHD 這種病是可以克服的。

12-31

一名學校輔導員約瑟夫正和一名學生的母親莎莉會面：

莎：如你所知，我的女兒麗莎最近診斷出患有 ADHD，我想知道我們如何讓她的學業能更進步。

約：我很高興妳來了，我們對麗莎做過了心理教育評估，發現她非常聰明且很有潛力。

莎：她很聰明，但是她無法集中注意力，也許我們把她的座位換到離窗戶遠一點，這樣就能盡量讓她不會分心。

約：此外，如果麗莎上課時坐到前排來，老師就能特別對她照顧點。我們在考試時也能提供麗莎多一點的時間。過去，有些家長抱怨這個措施不公平，但我們相信這樣才是真正的平等。

莎：很高興聽你這麼說！不然的話，考試就是在考小孩如何處理學習障礙，而不是考他們知道些什麼東西了。在家裡，我們發現作功課時如果穿插做點運動，可以幫助我女兒集中注意力。

約：這是當然的。同樣地，我們鼓勵老師們從事體育活動時，能和坐著就能玩的活動交替著做。

莎：聽起來蠻不錯的，我很高興你們學校會幫小朋友發揮他們的潛力。

約：有了本身的努力，再加上適當的協助，我相信麗莎會有出色的表現。