

## 《空中辅导》特别爱·陪伴你

### 第5讲：认识专注力不足及过动症

今天，我们一起来认识专注力不足及过度活跃症（ADHD），国内称为“过动症”的状况。于节目内我们会用“过动症”作讲解。

#### 过动症的定义

过动症是一种出现在儿童和成人的症状，这症状主要是形容一群出现缺乏抑制行为能力、难于专注，并且难于抗拒外来环境及条件之干扰而容易分心的人。症状的分类能够较准确地让我们进一步明白其特征、特点及当中的意义，让我们来认识过动症的不同类型：

##### 1. 多动冲动型

- a. 主要的特征是冲动和多动行为，而不是注意力不集中的人。
- b. 多动的症状呈现于无法安静坐着从事活动，经常走来走去、爬上爬下。纵使坐着进行活动（例如上课）时也未能配合安静进行学习，不停出现身体的晃动，甚至乎出位、不停说话或搅扰物品。
- c. 冲动的特点围绕于处事急躁，经常缺乏耐性、思考，亦不能参与等候、延迟活动的要求，比如老师派发物品后加以讲解，这些孩子困难于聆听老师的指令进行步骤。此外，令家长及老师感到头痛的是他们的急躁行为，他们经常会出现干扰或滋扰他人的表现，群体生活上，难以参与排队、守规的行为，所以常常会看到他们插队，老师讲课时插嘴，常常出现小动、碰触他人，社交上十分惹人厌烦。
- d. 有一位老师表示他有一名学生，每天都会出现冲动的行为，不是排队争位，就是抢着回答，要是老师请其他同学作答问题，学生便会攻击那位同学，因此，其冲动行为十分明显，而且影响他自己及他人的学习。

##### 2. 注意力不集中型

- a. 显着注意力不集中但没有冲动或过度活跃的行为，被称为注意力不集中类型。
- b. 这类型的特点是注意力不集中，观察其行为，主要是常常发白日梦、被动、迟钝、难以集中或选择性注意——原因是因为他们难以过滤及分辨重要或不重要的信息。由于他们处理信息比较缓慢，以致出现彷徨佛佛、精神模糊和混乱的情况，表面上社交表现是比较安静、沉默，但深层的状况是他们出现信息消化不来的情况，于参与活动，以及从记忆中提取信息的表现上出现明显的困难。
- c. 注意力不集中的孩子，往往被误解为文静而容易被忽略，尤其是部分女孩因我们对性别的期望而不被察觉。我们需要区分文静与注意力不集中的分别，初步的观察是孩子聆听指令与执行的能力上，注意力不集中的孩子，可能会出现接收不到要求、迟钝的状况，有别于性格表现上的文静。

### 3. 综合型

研究显示大部分的过动症被诊断为综合型。这些孩子通常于幼年时出现多动和冲动症状，所以早期大多被诊断为多动冲动型。可是，当他进入学校的几年内会陆续呈现注意力不集中、容易分心的状况，此时因症状的出现而有机会被诊断为综合型的专注力不足及过度活跃症。

近年的研究认为，20-35%的患者能够于成年后摆脱这疾病，可是大部分的患者的症状往往会持续影响至成人阶段。在他们的一生中，有相当大部分多动症患者有风险发展出对立和挑衅行为、25-45%会出现行为问题和反社会困难、出现学习障碍、自尊心低落和抑郁症。大约5-10%的多动症患者可能会出现精神障碍，例如躁狂抑郁症。而10%到20%的患者可能会在成年后出现反社会人格障碍。

由于他们普遍出现学习困难，受教育不足的情况，因此关注点不应该落在成绩的追赶，而是要协助他们建立正面的品格、生活的流程、日常的技能，以及在职业生涯发展上予以支持。关于进一步支持的方法，在本集后半部会作出进一步的分享。

### 过动症的成因

过动症的出现有很强的生物学基础，即使未确定确切原因，但毫无疑问，遗传是一个主要的因素，遗传率平均约为80%，现时已经确定了几个与这种疾病相关的基因。此外，怀孕期的创伤、药物影响、脑部受损或早产，都有机会影响胎儿的发育而导致病症的出现。

在孩子患者中，研究显示其脑部某些部位的结构比一般人小的，特别是左侧的前额叶、后顶叶皮质在体积上小于平均值的现象。而注意力不足过动症患者的前额，小脑和前额叶的纹状体、丘脑回路也被发现与非注意力不足过动症患者不同的。此外，大脑前额叶、脑内的去甲肾上腺素的水平失调、脑前额叶的遗传性的多巴胺新陈代谢失常，也会对病情有所影响，会影响患者的专注、控制冲动、整理及制止行为的能力。

根据流行病学研究，每个国家都发现过动症的存在：

1. 现在所知大约3-7%的孩子人口和大约2-5%的成年人口受有关症状的影响。
2. 在儿童中，性别比例约为3:1，男孩比女孩更容易患此病。在成年人中，性别比例降至2:1或更低。

### 如何识别孩子专注力不足及过动症

有关识别症状及是否达到专注力不足及过动症，确实需要寻求专家的诊断及意见。而家长可以借着行为特征观察孩子的行为状况作及早的识别，如果大家想得到这一方面的资讯，也可以浏览网路上的初步检测表作为参考。

过动症的症状平均出现在三到六岁之间尤其是多动和冲动行为的亚型来说，大多于这年龄层面被发现。于学龄至十三岁期间需要持续观察，因有些症状可能于童年后期才会出现。评估上要注意以下几点：

1. 孩子是在十二岁以下。
2. 持续出现征状达六个月或以上。
3. 有关的症状出现多于一类的场合，比如学校、家庭、教会或兴趣班等等。

就儿童和青少年过动症初步的评估，我们从三方面的特征，来明白这些孩子是怎样操作的，作为我们的参考。

### 让我们听听过动儿的心声

1. 反应抑制、冲动控制或延迟满足的能力受损
  - a. 我是一名过动儿，我在反应上、在冲动控制上、和延迟满足的能力上都有受损的人。
  - b. 我通常无法在行动之前，先停下来思考，在玩游戏、排队、轮流发言的情况下，我因为无法控制自己的冲动而打断别人的活动。
  - c. 简单来说，我难以遵守规则和次序，对于一些需要耐心等待的事情感到不耐烦。因为我的自我抑制能力比较弱。
  - d. 在需要集中注意力或工作时，我很容易被外界的环境干扰，容易分散注意力。
  - e. 我做事经常缺乏条理，难以妥善安排有关学习、活动和生活等方面的计划。
  - f. 我不明白也不习惯要经历付出、经营和等待结果的步骤。我很渴望可以有实时的回报和结果，这会影响我的行为，有时会表现不良的行为，比如偷窃行为。
  - g. 所有这些行为都是与我的反应、冲动的控制和未能延迟满足有关的。
2. 不停地活动，对于过多任务、步骤、要求会出现不耐烦
  - a. 我缺乏注意力，因为我内心感到焦躁、不安和忙碌。所以我无法安静地坐着，不停地活动，对于过多任务、步骤、要求会出现不耐烦。
  - b. 我会做出现与任务不相关的不必要动作，例如转动笔、扭动脚和腿、敲击东西、坐着摇晃，或者在进行不感兴趣的任務时，改变姿势或位置。这是因为难以集中注意力。
  - c. 曾经有一位治疗师说，因为我难以专注，所以身体的动作是帮助我集中注意力的一种方式。过多的肢体运动、攀爬和其他的运动活动是常见的行为。
  - d. 在社交场合中我有过多的晃动，这被认为是不适当的行为。其实，这是因为我的脑部协调能力不好，所以需要透过肢体动作来帮助自己集中。
3. 害怕沉闷重复
  - a. 我害怕无聊和重复的事情。
  - b. 我的执行能力和持续力不够强，很难全神贯注地处理事情，经常会遗失日常学习或活动所需的物品。

- c. 对于一些看似平常的活动，例如上课或做练习，我往往因为它的重复，会感到无聊、乏味，因此无法展示与同龄人相同的水平。
- d. 如果要帮助我参与这些活动，请赋予它们的意义，帮我建立成功感，让它们变得有趣。可以在过程中制造小变化，增加我的参与动机，我很需要这些刺激感和新鲜感。
- e. 我很难坚持做一件事情，容易对重复的任务感到厌倦，因此可能会不断转移活动，这让我看起来好像不专心和没有耐性的样子。

## 家长帮助孩子学习原则

由于过动症不是感冒，而是广泛地影响孩子的学习障碍。现时，尚未找到治愈这种疾病的治疗方法。因此，治疗的方向是建基于对症状的了解而作长期的支持学习障碍、品格及生活管理为主，需要心理健康、教育和医学专业在不同的成长阶段中作长期帮助，使能够持续管理及支持。以下是一些提示家长帮助孩子学习原则：

1. 不是及早治疗，而是长期多方支持。
2. 药物治疗为基础，扩展多方介入为蓝本。
3. 确立亲子关系，成长长远支持。
4. 不要只处理学业，而是均衡发展品格。
5. 不要追求表面成就，而是建立管理生活的能力。
6. 不要以目标为本，而是以人为本。
7. 不要单打独斗，而是自助互助。

## 治疗的方法

### 1. 在药物治疗方面

研究显示，药物治疗的治疗成效达 56%，药物刺激中枢神经是最有效控制症状。医生亦会运用非刺激中枢神经药物，亦有效管理障碍的，情绪障碍或焦虑的状态也是有效果的。

### 2. 行为治疗及生活管理

- a. 家长宜以帮助孩子建立家规及生活规范，透过建立有效的赏罚制度，协议奖励好行为及以惩罚方式处理他的负面行为的方法，藉此培养孩子遵守纪律。
- b. 生活流程的建立：由于研究显示，过动症孩子的内部语言和遵守规则的延迟发展，使他们难以建立内在思考的能力，以致生活流程十分松散，因此，帮助他们建立规律的生活程序有助他们长远的发展。
- c. 工作记忆的建立：工作记忆是指记住信息的能力，来指导下一步的行动，比如运用简单图画、文字、标记、多感官接收信息、故事性讲解、将工序分成细小部分、短而精的指令、重复指令，有助孩子建立工作记忆，并于特定的场合记起相应的规则和行为要求。
- d. 建立团队运动：有助训练过动症孩子纪律性、与人合作及沟通的技巧。当他们能于群体中学习与人相处、等候、群体生活时，同时间帮助他们建立自信心。

### 3. 情绪管理

- a. 过动儿的其中一个特点是冲动、自制能力弱，难以调节情绪。因此，往往观察到他控制脾气、管理情绪上十分薄弱，影响个人的状态及社交发展。
- b. 除了药物治疗外，帮助他们学习辨别情绪，表达情感、想法都是很重要的。
- c. 依恋理论之父约翰·鲍尔比（John Bowlby）是这样描述依恋的——与其他人的亲密依恋是一个人生活的中心，不仅在婴儿、蹒跚学步的幼儿或学童时期，而且在整个青春期和成年期成熟期也是如此，并进入老年。建立良好的亲子关系，有助过动症孩子在具安全感的基础下发展身心，成为一生的学习情绪管理。

今天我们听到许多关于过动症的信息，此时，令我想起以前曾经服务的一名过动症学生，他正如一般的患者一样，日常生活冒失，处事容易犯错，难以长时间专注事情或按照指引做事，经常遗失用品，甚至因冲动与自制能力弱，想立即得到满足，因而有偷窃的行为。当我辅导他的时候，在接纳、尊重的关系下，他懂得自省，明白自己的问题所在，具有讨论处理方法的能力，但又没有持久改变行为的恒心，加上家庭背景、复杂的关系令他的情绪起伏波动大。

面对个人、家庭及社会的要求，他生活得一点也不容易。他常常向我分享他人生的左右铭——“忘记背后，努力面前”，因为他表示时常会犯错，心中不好受及自卑，很想忘记自己的失败，期望自己可以改过向前努力。这心声仿佛代表了许多过动症的青少年，因为病症的影响，往往很难建立正面的行为、自我形象、角色及成功感。作为他的辅导老师，我会鼓励家长及自己为他的小小成功而赞赏他、帮他庆祝，而不是着眼及放大他多次的失败。似乎，他们是一群常常失败，十分挫败，自我形象低落的人，他们需要常常扶持、鼓励，不断给予机会的人。盼望我们都能够成为所有过动儿的“人生打气加油团”，伴随他们成长。

主的工作是永无止息的，今天，我们邀请了另一名同路人小草，与我们分享他的个人见证，他会分享孩子的状况、个人的心路历程及心得，他是怎样以基督的爱跨过重重障碍。请留心聆听她的见证，盼她的经历成为大家的心灵、灵性上的补给品。

#### 同路人小草的分享

##### 1. 孩子的过动特征及专注不足的特征是怎样的？

孩子在读幼儿园时，我发现她很多行为的问题，后来被诊断为过度活跃及专注力不足，她在生活中，做事情的时候很容易分心，身体总是不能安静的停下来，一会儿搞东、一会儿搞西，总是无法持续一段时间专心做一件事情，通常需要郁动身体某部分而令大脑专注去做另外一件事。令人觉得她不守规矩、没有礼貌，很不听话。我想很多办法教导她但也不管用，这令我感到很羞愧。

2. 孩子于日常的状态及对家庭生活的影响是什么？

因为女儿不能很安静的坐下来，专心做好一件事，让家人好担心她的学习。加上她很容易冲动、让人觉得她不守规矩。老师也好担心她的学习能力和品德，这让我很困扰。慢慢我在生活中学会，需要接纳和适应孩子的不能安静、专注做事的状况，理解她的状况是病征，她不能控制自己。我接纳了孩子之后，就把需要做的事情拆分成很多的小任务，让孩子慢慢地完成，并需要很好的耐性跟孩子相处。比如：需要用很长时间帮助她建立生活作息的管理，让她慢慢有一点点进步，但是有时候她可能做得不好，甚至倒退的情况，我仍然需要很有耐性地不断接纳和鼓励孩子。我也学习放慢脚步配合她，保持良好的亲子关系。

3. 这些障碍怎样影响他的学业、社交、品德学习？

过动及专注不足的孩子无论在上课时或做课时，都无法像一般的孩子那样专注地学习，在学习上付出的时间需要比其他孩子要多，在社交和品德学习方面，总让人觉得他不守规矩，无礼貌，不会尊重别人，其实她的表现是因为控制不了自己的欲望。后来我用更多时间陪伴她完成功课，把功课分成两部分，给她十五分钟慢慢完成，完成了一半，让她休息一会、郁动放松，再完成余下一半。对于一些她不喜欢做的任务，我用游戏帮助她完成，容许她不坐下来做。老师也会配合，一旦看见孩子不在状态时便会提醒她。

4. 信仰和教会生活对你什么帮助？

因为我一直有教会生活，我感恩可以把所有的困扰和重担都告诉兄弟姐妹，请他们为我和孩子守望，一起祷告。用神的话语去帮助自己、支持自己有力量向前行。我认为家长和孩子能认识神，学习神的话语是对孩子一生受用，因为家长若能认识神，明白神无条件的爱和神创造每个人都有独特之处，家长就能更明白和接纳自己特别的孩子，也不断地学习如何无条件的爱自己特别的孩子，放下自己的批判和忧虑，当孩子能感受到神和家人无条件的爱的话，孩子一定能更好地成长，发挥神给他的恩赐。家长和孩子都能凡事交托神，学习依靠神，有主同行必更加得力和轻省。

5. 有没有一句很喜欢的金句跟大家分享？

哥林多前书 13:4-7：“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”

最初我并不能接纳女儿，曾经感到很困扰、很灰心，常常发脾气。但想到神给我们的正是无条件的爱和接纳，这提醒我要谦卑下来不断地学习，如何无条件的爱自己的孩子和爱我的家人。虽然无条件的爱的确不容易做到，可是这一句经文常常鼓励着自己去努力。