

認識注意力不足過動症(ADHD) 懶人包-認識篇



你認識注意力不足過動症嗎？

ADHD

放空、沒在聽



我不是故意的



話多、愛插話

粗心、忘東忘西



動來動去坐不住



執行力差慢吞吞



想到什麼做什麼



人際衝突



我也不想這樣



影響課業

情緒困擾



你遇過這樣的孩子嗎？

「他常常跑來跑去、停不下來，無論講幾次都好像沒在聽、一直忘東忘西，遇到困難的任務就失去動機，不願靜下來好好完成作業……」



注意力不足過動症的核心症狀

- 注意力不足
- 過動
- 衝動



家長應觀察兒童日常生活狀況，再請教專業醫師方能診斷是否為ADHD。

這些症狀會影響 ADHD 生活的面向包括：

⚠️人際衝突⚠️

與其他孩子相處不融洽

⚠️情緒困擾⚠️

容易產生情緒障礙、憂鬱

⚠️影響課業⚠️

難以順利完成學習和作業



無論是哪一種症狀
需要知道的是「**他們都不是故意的**」
因為ADHD 是一種腦部生理疾病
所以這些行為並不是他們有辦法控制的



