

認識注意力不足過動症(ADHD) 懶人包-迷思篇





ADHD 迷思大考驗

關於 ADHD 你了解多少？

是非題：正確請打 O，錯誤請打 X

- 好動＝過動？
- 玩手機、電動時很專心，不可能是 ADHD？
- 一吃藥就要吃一輩子？
- ADHD 長大自然就會好，不需要治療？
- 小孩有 ADHD 都是因為爸媽教不好？
- 心理治療沒有幫助？
- 害羞安靜的女生不可能有 ADHD？

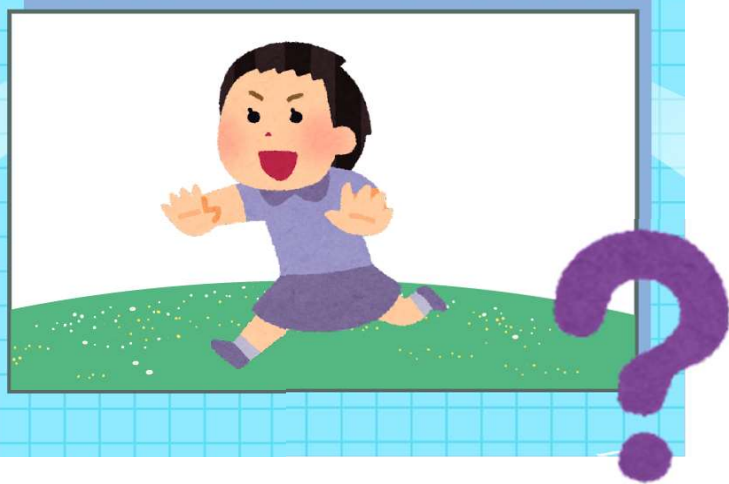


H₂O



迷思1.

好動 = 過動？



謠言終結

ADHD:有注意力不足、過動、無法自制、衝動、不合群且難以接收大人的指令並加以完成。

好動:通常可以接收大人的指令並加以完成。



迷思2.

玩手機、電動時很專心，
不可能是ADHD？



謠言終結

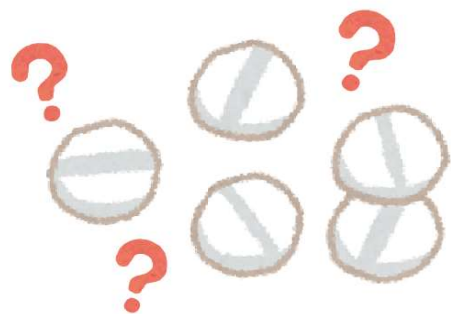
手機、電動提供被動式的聲光刺激，此時是選擇性的專注；而對於讀書這類刺激少的主動式專注、需慢慢努力才能獲得回饋的任務，ADHD 孩子就很容易會分心。

H₂O



迷思3.

一吃藥就要吃一輩子？



謠言終結

是否可停藥或需服藥多久需經醫師診斷和處置，藉由藥物穩定症狀，尚須搭配行為治療養成自制能力，將來便有機會不用吃藥，而即使可停藥也務必按時回診追蹤。



迷思4.

ADHD長大自然就會好，
不需要治療？



謠言終結

ADHD進入青春後約60-70%
會繼續出現症狀，而有些 ADHD
在成年後仍會有症狀並影響生活；
此外，ADHD的成長過程可能出
現其他共病，例如：憂鬱、焦慮或
學習障礙等。及早接受專業治療
可大幅減少共病產生。



迷思5.

小孩有ADHD都是
因為爸媽教不好？



謠言終結

ADHD 照顧者被放大檢視是否有教養問題，承擔相當大的壓力，但其實 ADHD 的成因與教養無直接相關。提供認知行為治療並給予更完整的教養環境，對 ADHD 預後狀況及健康的人格發展會更有幫助。



迷思6.

心理治療沒有幫助？



謠言終結

ADHD 小孩可能有心理、學習障礙或反抗行為的問題，必須合併心理治療的幫助，搭配藥物雙管齊下，才能達到更好的改善效果。



迷思7.

害羞安靜的女生
不可能有ADHD?



謠言終結

無論任何性別都可能有 ADHD，
男孩被診斷出 ADHD 的比例比
女孩高出許多，因為女孩的症狀多
為注意力不足，比較少衝動或過動
的行為，因此難以被發現與診斷。



