

認識專注力不足/ 過度活躍症

陪我講 SHALL WE TALK



專注力不足/過度活躍症是甚麼？

專注力不足 / 過度活躍症 (英文簡稱 ADHD) 是一種神經發展障礙，普遍在兒童時已顯現。常見的特徵包括持續專注力不足或 / 和過分活躍和行為衝動。專注力不足 / 過度活躍症的徵狀會妨礙患者不同範疇的日常生活，例如家庭、學業、社交和工作。

專注力不足 / 過度活躍症有甚麼徵狀？

- 專注力不足 / 過度活躍症的特徵是專注力不足、過度活躍和行為衝動，這兩個特徵也可同時出現。
- 患者的專注力、行為衝動程度和活動量不合乎他的年齡發展。

① 專注力不足

- 時常忽略細節或因粗心大意而出錯
- 在日常活動上很健忘
- 經常遺失東西，例如書本、銀包或手提電話
- 安排事情、活動、時間或處理物品缺乏條理

常見徵狀包括：



② 過度活躍和行為

- 常常感到不安
- 難以安靜地玩耍
- 經常多言
- 不待問題完結便搶著回答
- 時常打斷別人說話或打擾他人，例如插嘴或不問自取
- 經常坐立不安，不停把玩手腳或在座位上動來動去
- 難以保持安坐
- 沒有耐性等候或排隊輪候
- 過度奔跑和攀爬



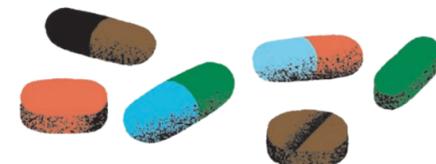
孩子偶然分心。坐立不安或衝動是很常見，這並不意味他們一定患上專注力不足/過度活躍症。孩子須經過專業人員的診斷才能確定他們是否受此疾患影響。如果你擔心孩子患上專注力不足/過度活躍症，請諮詢你的醫生。



- 容易分心
- 難以在工作或遊戲活動時保持專注，也常常因此無法完成事情
- 逃避或不喜歡需要持續動腦的工作，例如做功課或準備報告
- 別人與他交談時，常常看似心不在焉
- 難以遵從指示



如何治療專注力不足/過度活躍症？



A 藥物治療

藥物治療有助控制徵狀，例如改善專注、行為衝動和過度活躍的情況，也有助調節情緒。

B 心理社交治療

心理社交介入常包括：

- 家庭支援，例如教導家長行為訓練和管教技巧、加強親子關係的方法和提供情緒支援輔導
- 兒童患者支援，例如協助患者發展應付徵狀和處理情緒的技巧、教導他們建立社交和自我肯定的技巧
- 校本支援，例如改善學習環境、學習處理學業的技巧，以及建立家校溝通和合作



專注力不足/過度活躍症是可以改善的。如果你懷疑自己的子女患上此疾患，便應盡快尋求醫護人員的協助。

如你需要照顧患有專注力不足/ 過度活躍症的孩子，你可以使用以下方法協助他：



保持規律和有條理的生活方式，訂立簡單和清晰的規則和指示，心平氣和地作出提醒



讚賞孩子的恰當行為，認同他的努力和成就



保持恆常和正面的親子溝通



與醫護人員和學校工作人員緊密合作

欲了解更多有關資訊：



諮詢你的醫生



致電以下熱線：
情緒通18111精神健康支援熱線 18111
醫院管理局精神健康專線 2466 7350



瀏覽
shallwetalk.hk



認識專注力不足/
過度活躍症

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health
2024年修訂