



社團法人高雄市臨床心理師公會

柯俊銘臨床心理師編制

83399鳳山郵政第27-88號信箱

服務專線0982-626863

<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助



1

做事少根筋，生活狀況多？

小心成人過動症在作怪

注意力不足過動症（ADHD）是常見的兒童精神疾患，患者普遍有容易分心、衝動控制困難與過動等表現，正因為如此，這類的個案又被稱為「過動兒」。

詳細肇因至今仍不明，可能是基因遺傳與環境交互作用或大腦的細微損傷所致。許多人誤以為注意力不足過動症只會發生在孩童時期，但實際半數以上的患者在成年後依然會帶有殘餘症狀，對生活造成的影響層面廣泛，衍生的問題簡介如下：

- ◎ **人際衝突**：言語互動時，顯得心不在焉，需要一再提醒，讓人覺得不被尊重。行事缺乏耐性，挫折忍受度低，一點小事就會抓狂，動不動就和人起摩擦。
- ◎ **關係緊張**：由於家務常做不好，還會忘東忘西，易被配偶認為是懶惰、散漫、沒有責任感，加上脾氣暴躁難溝通，這些都會導致夫妻失和，甚至婚姻破裂。
- ◎ **情緒失調**：常感到不安、擔憂及無法控制地心煩，甚至討厭自己，覺得未來沒有希望。調查發現，成人過動症患者比一般人更有機會罹患憂鬱症、焦慮症等。
- ◎ **就業困難**：組織能力不足，處事雜亂無章，持續度有限，往往要人幫忙善後。記性欠佳，交辦的業務常丟三落四，無法確實完成，造成不受雇主歡迎。
- ◎ **慢性壓力**：受到症狀的干擾，當事人往往承受極大壓力，長期下來

【廣告】

易導致肌肉骨骼、呼吸、心臟和消化等方面的不適，或是代謝（如血糖）上的異常。

- ◎ **物質濫用**：國外研究顯示，成人過動症患者中，高達五成有抽菸、酗酒與吸毒等物質濫用的問題，而物質濫用者中也約有 15 至 25 % 罹患成人過動症。
- ◎ **螢幕依賴**：沉迷 3C 產品，使用智慧型手機、平板電腦玩網路遊戲或在社群網站中聊天的時間越來越久。以往文獻證實，過動症和網路成癮有極高的共病率。
- ◎ **睡眠障礙**：常見有不好入睡、晚上易醒和睡眠持續時間短等情形，睡眠品質普遍不佳，臨床上部分成人過動症患者合併有睡眠呼吸中止症或不安腿綜合症。
- ◎ **過度消費**：購物前並未深思熟慮，了解是否真的需要，只是一時衝動，看到就想買到手，結果回去快感消失，反加深沮喪和失落感，財務容易出現危機。
- ◎ **強迫進食**：吃東西不知節制，即使知道應適可而止，卻還是容易暴飲暴食。有的在大量進食獲得滿足後，因出現罪惡感而慣用催吐的方式把食物排出。

若察覺自己有上述的情形，而過去曾經有注意力、衝動或過動的行為問題，最好儘快尋求心理衛生專業（如精神科醫師、臨床心理師等）的協助，透過服用藥物、心理治療與行為管理等，可以有效改善症狀，提高工作效率，促進和他人之間社交互動的和諧。

另外，若是配偶、伴侶有這方面的困擾，您也為此感到頭痛，不妨一起結伴接受婚姻諮商。在治療師的說明和引導下，除能增進對該疾患特性的瞭解，澄清彼此的誤會外，也能學習如何與另一半相處與協助對方克服相關障礙，只要願意付出與努力，相信彼此的關係會有如倒吃甘蔗般，漸入佳境。