

關於ADHD 你可能不知道的事

01



SLPNERDS 語言治療宅

你是不是一直都以為ADHD不能專心？

比起「不能」專心，
有時候更像「不能」分心。

ADHD的人常常有「過度專注」
(HYPERFOCUS) 的困擾。

什麼是「過度專注」(Hyperfocus)？

- 顧名思義，ADHD的人會進入一種強烈的專注、集中的狀態。
- 在這個過度專注的狀態下，周遭無關的刺激似乎沒被察覺，或對環境的感知減弱。
- 對個人來說好玩或有趣，才能進入這個狀態。
- 在這個狀態下，表現會提升。

日常可能的表現

- 常常進入自己的結界，有人在旁邊講話卻像沒聽到；明明有聽到聲音，但沒有回應。
- 因為過於專注某個方向、或想做一個動作，而不管身體可能會擦撞到其他人或物品，甚至身上常常瘀青。
- 經常專注到未察覺時間過去了多久，導致時間失認，經常遲到或嚇到時間已經過去這麼多。

學業可能的表現

- 不同學科分數有巨大落差，不感興趣的很低分，但感興趣的科目很高分。
- 不管台上在教什麼，就算老師就站在面前，可能不自覺開始做自己的事。
- 對感興趣的作業，會做過多不必要投入；不感興趣的作業，就算已知嚴重後果，就算心理壓力大，也難以進行。

工作可能的表現

- 對感興趣的事項容易不必要地「廢寢忘食」。
- 可以做其他人認為較困難的複雜問題和事項，即便沒有特殊紅利也想鑽研、做完它，甚至效率或完整度異於常人。
- 但遇到簡單的例行公事、檢查、瑣碎文書，看似越簡單的事，越容易出現意想不到「很扯」的失誤。

你是不是在想：但這個大家都可能都「有一點」？

- 錯！就像沒有憂鬱症的人，可能也有情緒低落的時候，很多原因都可能造成一個人專心或分心。如果只單看1、2個表面特徵，普通人可能也會自認為有些類似的經驗。
- 然而，ADHD的人出現這些情況的程度、頻率、廣泛程度、對生活造成的影響，和一般人有明顯的落差，造成的痛苦也未必是普通人可以同感。
(每個人都會上廁所，但如果15分鐘要上一次呢？)
- ADHD從小就會有跡象，並不是有類似的經驗就表示是ADHD，重點是認知到「ADHD並不是不能專心」，甚至會因為過度專注造成困難。
- 「**X**ADHD沒辦法專心」是多數民眾、甚至一些一知半解的臨床人員最容易有的迷思。
- ADHD的人也比一般人更常過度專注的情況。
(AYERS-GLASSEY & SMILEK, 2023)

下次還有人跟你說.....

✘「ADHD什麼時候都無法專心」
請你告訴他這是最大的迷思。

注意力不足過動症（ADHD）的
命名是個天大的誤會。

ADHD的人**沒有**缺乏注意力，
是注意力不能按照自己的意願分
配（ALLOCATE）。

是想專心的時候不能專心，
想分心的時候不能分心。

**ADHD的人專心起來，
比你還專心。**

References:

Ayers-Glassey, S., & Smilek, D. (2023). The relations between hyperfocus and similar attentional states, adult ADHD symptoms, and affective dysfunction. *Current Psychology*, 1-13.

關於ADHD 你可能不知道的事

2



SLPNERDS 語言治療宅

**ADHD是什麼？
是不是就「過動兒」？**

ADHD的人不一定是「過動兒」喔！

ADHD 注意力不足過動症 簡介

- ADHD的全名為**Attention Deficits/Hyperactivity Disorder**
- 是指**明顯影響到功能或發展的注意力不足/過動、衝動問題**
- **⚠**這裡使用斜線，因為他不一定會同時出現，也可能以**不同的樣貌**呈現

ADHD的類別

- ADHD包含了不同的**子類** (subtypes)：
- **過動** (hyperactivity) 為主
- **不專注** (inattentive) 為主
- 不同比例的**混合型** (combined)

ADHD名稱造成的誤會

- 可能是因為台灣人熱愛簡稱，或就是不夠了解，一般民衆及媒體常常把ADHD簡稱為**過動、過動兒**
- 卻經常忽略了**不專注型**的ADHD（舊稱ADD），因為他們不會在肢體上表現
- 這類ADHD**不會離座，也不會吵鬧**，會靜靜坐在位子上原地飄，靜靜**大腦過度活躍**，做自己的事，又可能**組織困難或忘東忘西**

ADHD的刻板印象

- 一般人對具有過動和衝動特質的**過動型ADHD**較為熟悉，覺得ADHD=過動兒
×
- 校園中可能因為教師不太了解**不專注型ADHD**，導致他們常被**誤解**為懶惰或不關心 (Ginsberg et al., 2014)
- ADHD的女性更常是不專注型，她們的困難常因為**社會期望不同而內化**，被誤認為是焦慮或壓力的表現，進一步導致**診斷延遲** (Ginsberg et al., 2014; Young et al., 2020)

不是「過動兒」的ADHD

- 這類ADHD很難在求學過程被發現，有時候相比其他類別，更容易變成隱形的障礙，被誤解或延誤診斷
- 許多成人才診斷出的ADHD，會是不專注型 (**inattentive type**) 這個類別
- 未診斷治療的ADHD，更容易共伴憂鬱症和焦慮症 (Biederman et al., 2008; Choi et al., 2022)

ADHD並非兒童限定

- 很多**不專注型的ADHD**等到察覺、診斷的時候，年紀已經不小了
- 即使從小診斷的**ADHD**，他們也會長大、會老，這些人都**不是過動兒**
- ADHD是一種**先天大腦差異**，除了前額葉的發育，和學習不同適應技巧，ADHD的**本質不會改變**
- ADHD的**大腦差異**會對不同年齡和成長階段，造成不同影響

ADHD的命名迷思

- ADHD常見譯名有「注意力不足過動症」或「注意力缺乏過動症」
- 然而，ADHD的注意力問題比起**不足**或**缺乏**，更像是**分配 (allocation)** 和**切換 (shifting)** 的困難
- 造成他們不容易在**高、低多巴胺刺激**的活動之間切換，經常把注意力猛灌在**高刺激**的活動上，**極端專注 (hyperfocus)**
- 有些ADHD可能並**不過動**，也**並無注意力不足**，卻無法自由調配自己的注意力

不要再簡稱「過動兒」了



References:

Biederman, J., Ball, S. W., Monuteaux, M. C., Mick, E., Spencer, T. J., McCreary, M., Cote, M., & Faraone, S. V. (2008). New insights into the comorbidity between ADHD and major depression in adolescent and young adult females. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 47(4), 426–434. <https://doi.org/10.1097/CHI.0b013e31816429d3>

Choi, W. S., Woo, Y. S., Wang, S. M., Lim, H. K., & Bahk, W. M. (2022). The prevalence of psychiatric comorbidities in adult ADHD compared with non-ADHD populations: A systematic literature review. *PLOS ONE*, 17(10), e0277175. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277175>

Ginsberg, L., Quintero, J., Anand, E., Casillas, M., & Upadhyaya, H. P. (2014). Adult ADHD: Underdiagnosis of a treatable condition. *Journal of Health Service Psychology*, 40(2), 123-134. <https://doi.org/10.1007/s42843-014-0012-3>

Young, S., Asherson, P., Lloyd, T., Absoud, M., Arif, M., Colley, W., ... & Zwi, M. (2020). Females with ADHD: An expert consensus statement taking a lifespan approach providing guidance for the identification and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in girls and women. *BMC Psychiatry*, 20(1), 404. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02867-9>

關於ADHD 你可能不知道的事

3



SLPNERDS 語言治療宅

ADHD的沒辦法讀書、成績不好？

- 不見得喔！
- ADHD也出現在許多**學業好、功課好、高成就**的人身上
- 甚至成績越優異，越容易延誤診斷，也越容易被誤解
- 當學業好或高成就遇上ADHD，因為不會立刻被注意到**學習上的困難**，可能變成**長期隱形未被關心**的障礙

(Arnold et al., 2020)

ADHD也可能是功課好的資優生

- 很多文章會提到ADHD對課業的影響，卻很少提到，學業好的學生也可能是ADHD
- 許多人會用一些**行為表象**作為ADHD學生的特徵，如：**不聽課、打斷老師、插嘴、無視課堂進行、做自己的事……**等
- 這會讓有些人誤會，連帶覺得ADHD是功課不好的意思
- 不少ADHD的人其實功課很好，甚至**越好的越孤單（？）**

ADHD可能是知識獵人？

- 就像狩獵一樣，一旦知識被ADHD識為**感興趣的獵物**，時空會凝結成結界，**全集中**模式（hyperfocus）已預備，我們準備要去打獵個三天三夜了…！🐾
- 當ADHD的學生**感興趣**的時候，甚至不用聽課，也可以**自己探索**出知識
- ADHD的字典裡可能沒有「讀書」的概念，只有「這好有趣！這我知道！我必須知道這個酷玩意！」

(不小心會變冷知識收藏家？)

ADHD的課堂表現

- 倘若**教學方式**還算有趣，就像聽酷酷的**老獵人（老師）**說話，ADHD也許就能聽課
- 如果講得太無趣🙄，ADHD可能會想**插話**控制場面、**問問題**、或是**放生**……
(我自己去打獵了bye~)
- 對一些自己會**打獵知識**的學生來說，有時候課表根本是假的，每堂課都是我的**自習課**（只要不被抓到🙄）


ADHD功課好反而變成包袱？

- ADHD的學生在考試的時候，依然能在**喜歡的科目（獵物）**上考得很好，但只限於自己的**興趣（狩獵）**範圍，造成**科目間的成績落差極大**
(Margari et al., 2013)
- 而這樣**極端的求知慾**，在老師的眼裡卻容易變成「明明聰明卻不認真！」「明明可以讀書為什麼不讀！」
- 尤其那些**比較少過動特質**，會靜靜在位子上「打獵」的，更是難以被發現的**隱形獵人**……不會想到是ADHD！

「功課好」的ADHD也有特殊學習需求

- 由於**注意力調節**和**執行功能**困難，ADHD的學生很難適應較**枯燥、重複性**的學習方式或作業
- ADHD族群也有**不同的興趣**，有些人喜歡文字，有些人痛恨閱讀
- 當符合興趣，ADHD資優生可能在**智力測驗中表現優異**，甚至覺得有趣，但對**聽課學習感到困難**
- 只要還有辦法**找到自己喜歡的領域**，他們卻又不一定會變成學業低成就，但這不表示他們沒有**特殊學習需求**喔！

爲什麼ADHD的學生會這樣？

- ADHD在過去可能真的適合當獵人！
- ADHD對現代社會要求的**調節專注力**和**靜態活動**常常感到困難，卻可能於遊牧生活中有**更佳**的覓食策略和**獨特優勢**
(Pagani et al., 2019)
- 在研究模擬的開放情境中，ADHD比一般人更快找到更多食物，求生能力 
(Pagani et al., 2019)
- 就像物種多樣性，ADHD可能是一種**幫助人類生存的神經多樣性**，本質上不是一種病症，只是有時候不容易找到適合的環境和生活模式

幫ADHD的學生找到「最好版本的自己」

- 對於低興趣的領域，就算逼他們到絕境可能都不見得有用，不如幫他找到**興趣愛好**
- 當熱情投入的時候，ADHD往往廢寢忘食、燃燒自己、忘記時間，**發揮得比一般更好**（就像一台不好駕馭的跑車，當你學會怎麼駕駛，他也許跑得更快🏍️）
- 如果ADHD的生產力只有**燃燒和無效壓力**兩種模式，可能遲早會突發性拋錨……
- 因此，也要記得教會他們，**無論熱情與低潮，都要照顧自己，表達自己的需求**（要記得換機油、加油！）

總之，學業成績不能當作 有沒有ADHD的判斷依據

References:

Arnold, L. E., Hodgkins, P., Kahle, J., Madhoo, M., & Kewley, G. (2020). Long-term outcomes of ADHD: academic achievement and performance. *Journal of Attention Disorders*, 24(1), 73-85.

Margari, L., Buttiglione, M., Craig, F., Cristella, A., de Giambattista, C., Matera, E., ... & Simone, M. (2013). Neuropsychopathological comorbidities in learning disorders. *BMC Neurology*, 13, 198.

Pagani, M., Lombardi, G., Lunardi, G., Fainardi, E., Garagnani, P., Franceschi, C., ... & Gabrielli, L. (2019). Adaptive foraging strategies in individuals with ADHD: Evidence from a novel experimental paradigm. *Journal of Attention Disorders*, 23(12), 1496-1504.

關於ADHD 你可能不知道的事

4



@SLPNERDS @SLP.LIN



ADHD不只是過動和注意力差異 想得快也是一種困擾

- 對ADHD的常見描述，通常會把ADHD特質分成這三個面相：
 - 過動
 - 注意力差異
 - 衝動
- 以旁觀者的角度，看起來就像這樣而已，所以常常用缺乏控制的角度來討論ADHD
- 但光是這些其實不完全能了解ADHD的運作方式喔！



肢體不一定隨時過動 但大腦隨時狂奔！

- 如果ADHD只是活動和注意力控制上的困難，照理效率應該會效率不好、反應慢，但他們在很多時候反應卻異常快？

爲什麼常常只聽幾個字就能猜到整句話？

爲什麼別人卡詞時，比對方還快想到？

爲什麼總是能聯想到源源不絕的新話題？

爲什麼常常覺得別人講話太慢？

爲什麼有時候會想到一些別人沒想到的事？

爲什麼有時候會講出好像有關又不是很有關的話？



ADHD的大腦「區域功能差異」 & 「神經傳導物差異」

- ADHD經常被討論到的大腦區域功能差異和神經傳導物差異，以及它們可能造成的影響，可以簡單分爲：
 - 大腦前額葉：執行功能和情緒調節
 - 基底神經核：影響行爲和回饋
 - 小腦：協調和計劃
 - 多巴胺：調節注意力和情緒的關鍵神經傳導物質
- 這些都經常會在衛教文章中看到，也多是在描述動機和控制力的差別





ADHD的人讀到這裡也許已經快受不了

你還是沒有解釋
爲什麼大腦會讓我一直想東想西？
到底是爲什麼？
可以講快一點嗎？ 🥹

嗯嗯我懂！就快講到了！
你聽過ADHD的大腦迴路差異嗎？

ADHD的「大腦迴路差異」—— 關不掉的自動巡邏系統

- 討論ADHD的大腦迴路差異，要先將大腦的運作模式簡述為兩種來說明：

預設模式迴路 (Default Mode Network, DMN)

像潛意識自動運行的思緒巡邏系統，幫助我們在沒有特別想幹嘛時，還是能察覺周遭環境訊息，或從記憶資料庫找資料……等



任務積極迴路 (Task Positive Network, TPN)

當有任務時，讓腦袋進入依照主要任務需求，來分析和處理訊息的模式



ADHD的大腦「迴路差異」—— 關不掉的自動巡邏系統

一般情況下，當有想做的事，在任務模式打開後，預設導航模式應該關閉

但ADHD的人可能關不掉，變成兩個模式雙開，或無法完全切換

導致ADHD的人在執行任務時，大腦依然透過預設導航模式積極監控背景資訊，不斷聯想到相關事物、過去的經驗和知識

這讓他們很難全心全意執行想做的**主線任務**，很難不想東想西，不斷想到各種可能

這裡好像可以解個支線？



(Castellanos & Proal, 2012; Uddin, Kelly, Biswal, Castellanos, & Milham, 2008; Rubia, 2018)


ADHD想得快的一體兩面

想得快的正面使用


- 話不用說完，已經略知大意的**善解人意**
- ADHD者常常不經意地聯想到**新點子**或**特殊比喻**，提出不同的**觀點**，不拘泥於成見
- 遇上類似運作方式的人或興趣，會展現**高度的效率和創造力**

想得快的負面影響

- 當這些資訊不被需要時，可能就是**干擾、插話、分享過多**
- 也可能因為快速想到各種可能後果，而把任務想像得太困難，而難以開始或焦慮
- 爲了細節、插曲而嚴重耽誤時間



現在沒空！
先不要……



這裡好像可以這樣？
順便啦！很酷欸！

自我接納和協助

當發現自己失控時，就想想大腦中的那隻愛海巡、狂奔的看門犬，一定也有可愛的時候



當發現自己很努力，卻還駕馭不了，也要記得你可能在進行一個更艱難的挑戰

如果社會能再靈活、再有觀察力一些，ADHD不受拘束的想法會被放在適當的地方



就像稀有的寶可夢不好抓，但一旦成功捕捉，他可能會帶來更大的感動和幫助！



無論你是照顧者還是ADHD的同伴，我想跟你說……

這不是你的選擇
但你辛苦了
你並不孤單！

📌 不管你的角色是什麼
祝你終將成功捕捉
成功進化

📌 就算一直當個
不進化的皮卡丘
也沒有問題
不是你的問題
祝你找到你的小智

References:

- Castellanos, F. X., & Proal, E. (2012). Large-scale brain systems in ADHD: beyond the prefrontal-striatal model. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(1), 17-26. doi:10.1016/j.tics.2011.11.007.
- Uddin, L. Q., Kelly, A. M., Biswal, B. B., Castellanos, F. X., & Milham, M. P. (2008). Functional connectivity of default mode network components: correlation, anticorrelation, and causality. *Human Brain Mapping*, 30(2), 625-637. doi:10.1002/hbm.20531.
- Rubia, K. (2018). Cognitive neuroscience of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and its clinical translation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 100. doi:10.3389/fnhum.2018.00100.