原來這是一種病 成人注意力不足過動症

每100個成年人當中,大約有4個人老是忘東忘西 做事只有3分鐘熱度,也無法長時間安穩的坐著

文/精神醫學部 主治醫師 張倍禎

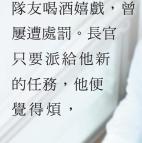
人 光(化名)從小活潑好動,小學一年 級開始就常常被老師罰勞動服務,原 因不外乎上課講話、下課打架、忘記交作業 等等「小事」,父母因此幾乎天天向學校報 到。由於小光坐不住,老是像隻蟲似的扭來 扭去,同學們不但給他取了「搗蛋鬼」的綽 號,也刻意與他保持距離,以免他玩的太過 火,受到牽連。

小光的急性子,使得他的成績不盡理 想,每次考試總因為想要快點下課去玩耍而 草率交券,考券上不是忘了寫名字,就是連 續好幾題忘記寫答案。隨著課業增加,小光 發現要用先前的小聰明來應付考試,已經有 點吃力,其實他不是聽不懂老師講的課,只 是往往都有更重要的事情要做,例如跟小林 相約打電動,或與小明相約練籃球。他凡事 都是在最後關頭才完成,就連大學的畢業論 文也是在畢業前一天交到老師手上。

小光很熱心,同學辦活動,他一定是

一個報名,可惜多半只有3分鐘熱度。他的時間概念也不是很好,好幾次都是因為忘記和女朋友的約會,最後鬧到分手,他甚至數度記錯考試的日期,差點不能畢業。

大學畢業以後,小光去服兵役,又因為 做事粗心被長官盯得很緊,他站崗的時候與



經常半途而廢,或者隨便交差了事。他越是 這麼混,長官越關心他,小光認為長官故意 找他麻煩,為此相當不滿。

退役後,小光很快的找到工程師的工作,但做不了3天,他便失去新鮮感並遞了辭呈。接著,他改做導遊,導遊做了一陣子,又覺得帶人旅遊不像自己去玩那般好玩。就這樣,兩年內,他換了7個工作,隨後遇到金融海嘯,百業蕭條,謀職處處碰壁。

有一天,他在圖書館翻查報紙的分類廣 告欄尋找就業機會,東張西望之際,看到架 上的新書「分心不是我的錯」,看完發現自 己的狀況很像注意力不足過動症,因此決定 到精神科諮詢。

什麼是成人注意力不足過動症?

成人注意力不足過動症主要有分心、衝動控制不佳及好動3個面項。這些症狀從小就存在,於某些情境下會造成困擾或降低生活功能,帶給工作表現,課業成績及人際關係困擾。以目前的診斷條款(DSM-IV), 患者必須在兩個不同環境下,並且是在7歲以前便持續出現分心、衝動控制不佳或好動等症狀,才能確定診斷。

有些患者在小時候不曾因此就診,但注意力不足或好動卻漸漸在他們的生活中造成影響。據國外統計,每100個成年人當中, 大約4人有成人注意力不足過動症,且注意力不足過動症的小朋友當中,大約2/3會有一些殘餘的症狀,持續到青少年或成年。 目前的治療方式包括藥物治療及行為治療(健保不給付成人注意力不足過動症藥物品項,除非個案在18歲以前被診斷為注意力不足過動症)。如果小時候容易不專心或好動,並且在下列的自我量表篩檢中,有4個以上的答案為「是」,那麼你可能罹患了成人注意力不足過動症,歡迎到精神科門診接受進一步諮詢。

成人注意力不足過動症自我篩檢量表 過去6個月,你會不會…

- 1.一旦完成任何計畫中最具挑戰的部分之 後,常常很難再去完成計畫中最後的細 節?
- 2.當必須從事有組織規劃的任務時,常常很 難井然有序的去做?
- 3.你常常忘記約會或者應該做的事?
- 4.當有一件需要費心思考的工作時,你常會 逃避或者延後去做?
- 5.當必須長時間坐著時,你會坐不安穩或扭動手腳?
- 6.你常常像被馬達所驅動一樣,覺得自己過 度活躍而不得不做點事情? ◆

(轉載自世界衛生組織(WHO)複合性國際診斷會談:成人注意力不足過動症自填量

