

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

小光（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卷，考卷上不是忘了寫名字，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，他一定是第

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，他站崗的時候與隊友喝酒嬉戲，曾屢遭處罰。長官只要派給他新的任務，他便覺得煩，

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表）

