

The letters 'A', 'D', 'H', and 'D' are displayed on a string, each on a separate colored card (orange, blue, pink, red) held by a wooden clothespin. The string is slightly angled upwards from left to right.

ADHD

# 注意力不足過動症的認識 與藥物10大常見問題

2022/05/25

萬芳醫院 職能治療師

陳聖宗





# 注意力介紹

# 什麼是注意力?

---

- 對一件事專心及投入的程度
- 完成事情、學習新事物的基礎
- 選擇重要訊息，忽略其他訊息
- 男女比例 3 : 1
- 過敏兒72%有專注力問題
- 看電視很認真?



# 為什麼我們會分心？

---

- 快速在不同焦點之間轉換
- 生存機制



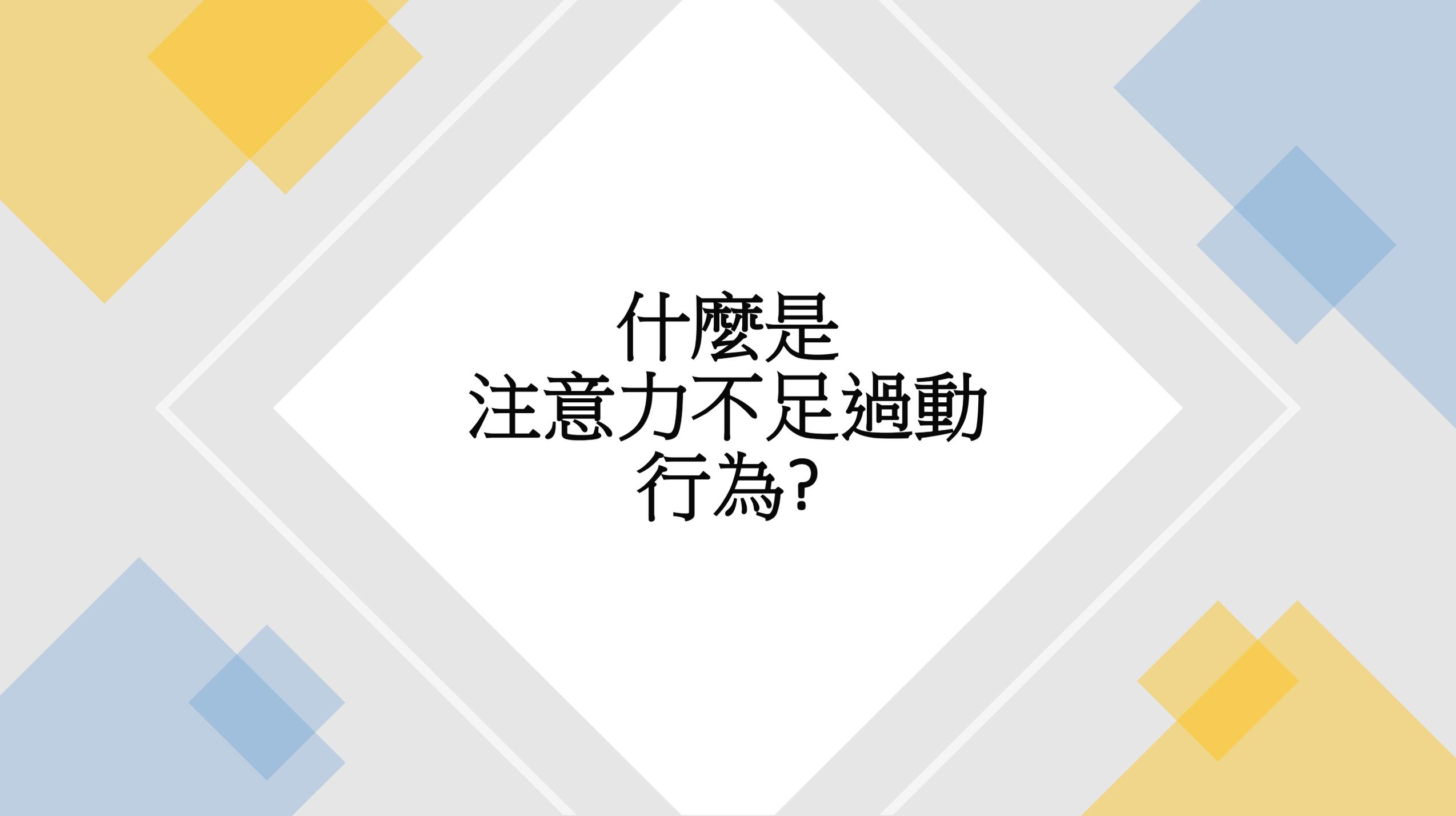
# 注意力分為哪些？

- 選擇性注意力：在環境中被其他刺激干擾仍能選擇優先注意事物
- 持續性注意力：集中在一件事情上面可以持續的時間長度
- 轉移性注意力：將注意力從一事物轉移到另一事物
- 分散性注意力：同時處理兩件以上的事情



# 注意力理論





# 什麼是 注意力不足過動 行為？

# 分心症狀

---

- 難注意到小細節或易粗心
- 無法持續維持注意力
- 別人說話時似乎沒在聽
- 難完成老師、家長交辦的事務
- 缺乏組織能力
- 逃避參與持續用腦力的工作
- 容易遺失或忘了所須的東西



# 分心症狀

---

- 容易被外界刺激所吸引
- 常將事情延遲或不做
- 容易受到挫折沒有自信
- 沒耐性
- 不斷尋求刺激
- 說話不經過思考
- 被睡眠障礙困擾



# 分心症狀

---

- 容易忘記每日常規活動
- 社交退縮
- 寫功課或考試容易漏題
- 無法同時完成多種任務
- 有短期記憶障礙
- 忍受手眼不協調之苦



# 分心症狀

---

- 慢半拍
- 感覺懶散
- 容易半途而廢
- 發呆、心不在焉
- 缺乏自我觀察能力
- 對沒興趣的事情難長時間專注



# 過動衝動症狀

---

- 難安靜坐著會動來動去
- 課堂中時常離席
- 教室中不適當地跑跳及爬高
- 無法安靜地參與活動
- 經常處於活躍狀態
- 經常說話過多
- 問題尚未問完便搶先答題



# 過動衝動症狀

---

- 不能輪流等待
- 常中斷或干擾其他人
- 不會三思而後行
- 做事情常不耐煩
- 任務中以快步調的方式進行
- 難拒絕誘惑或機會



# 影響 人際互動

---

- 抱怨自己都沒有朋友
- 和同儕處不來
- 缺乏情緒智商
  - 無法了解自己的情緒
  - 情緒管理不佳
  - 缺乏同理心
  - 無法察覺他人情緒
- 容易生氣
- 容易插嘴起衝突
- 動手動腳

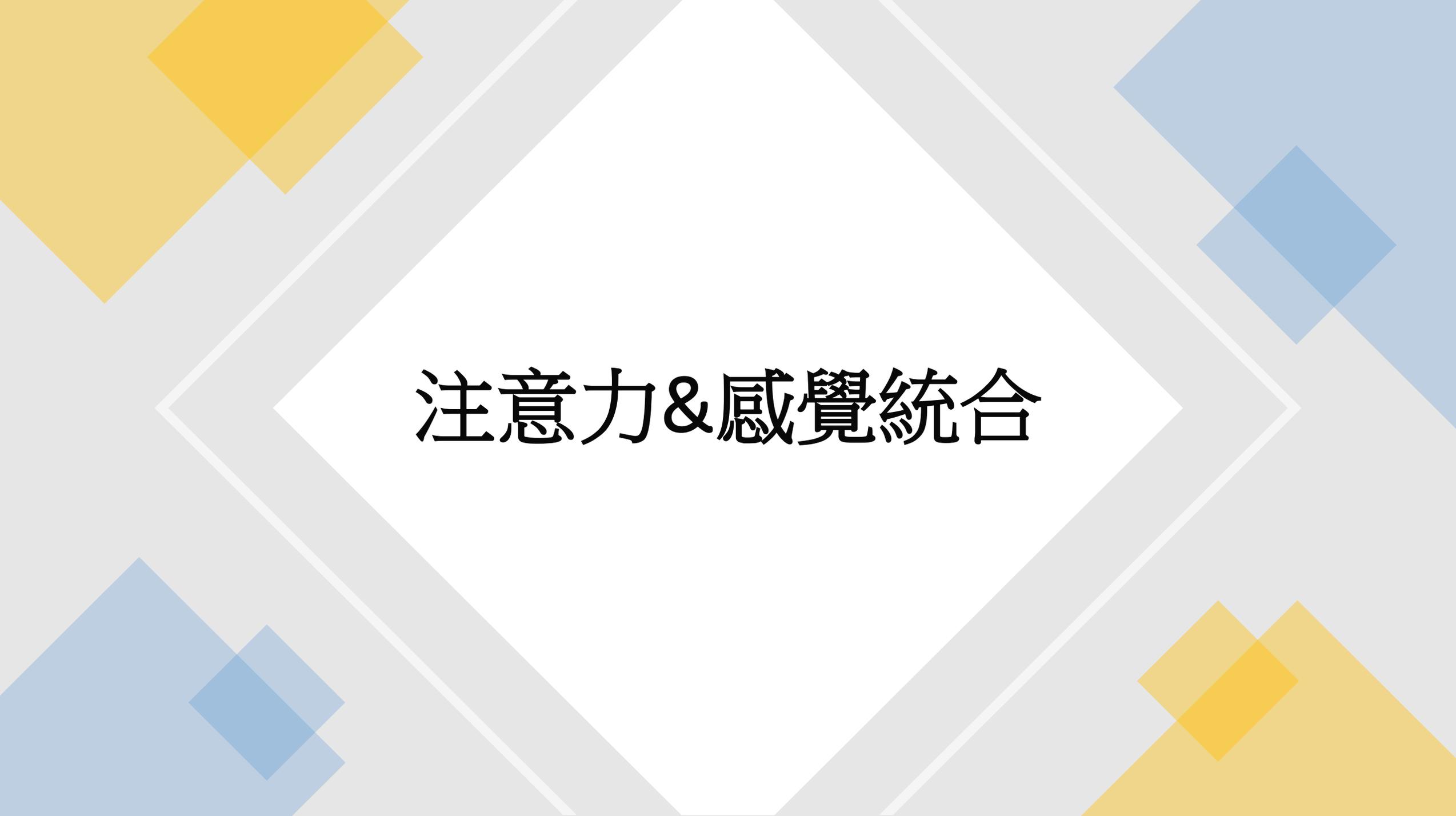


# 注意力誤解

---

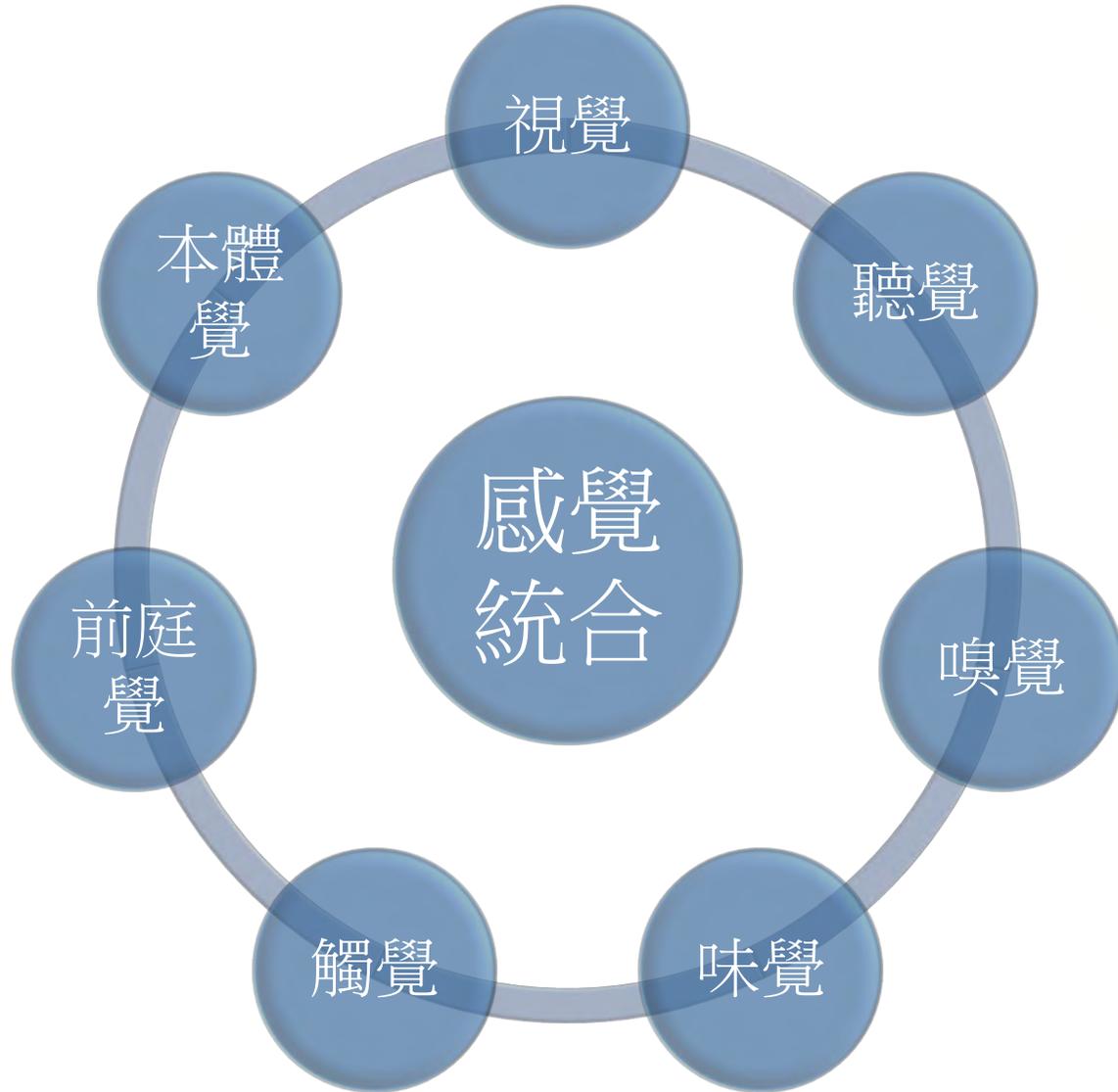
- 懶惰
- 行為偏差
- 學習能力差





# 注意力&感覺統合

# 注意力&感覺統合



© iStockphoto / Thinkstock

# 注意力&感覺統合

---

- 什麼都不准摸→觸覺敏感
- 不要跑跳→前庭覺失調
- 爸媽代勞→本體覺出問題



# 注意力&過動治療

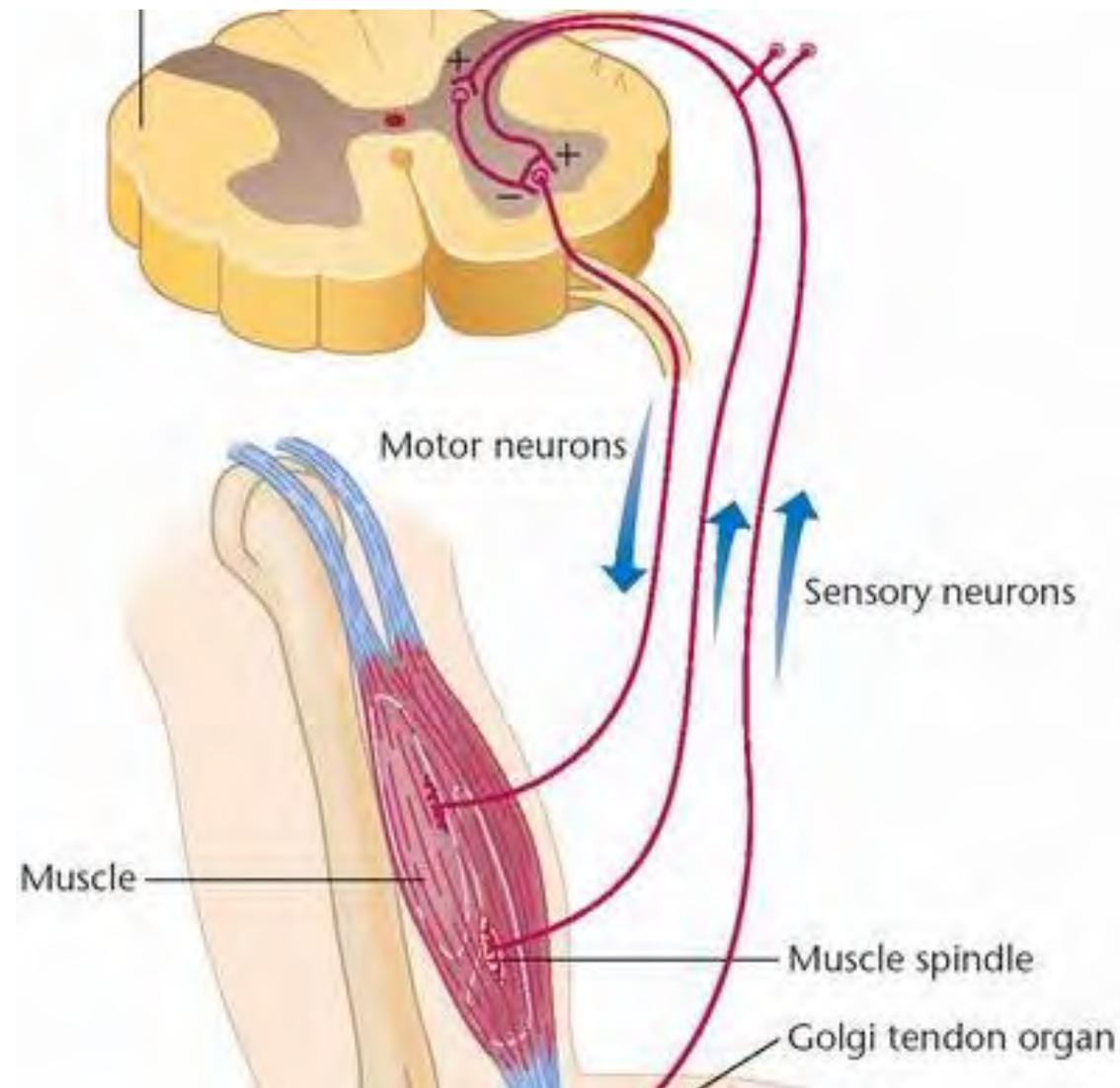
---

- 本體覺
- 前庭覺
- 觸覺



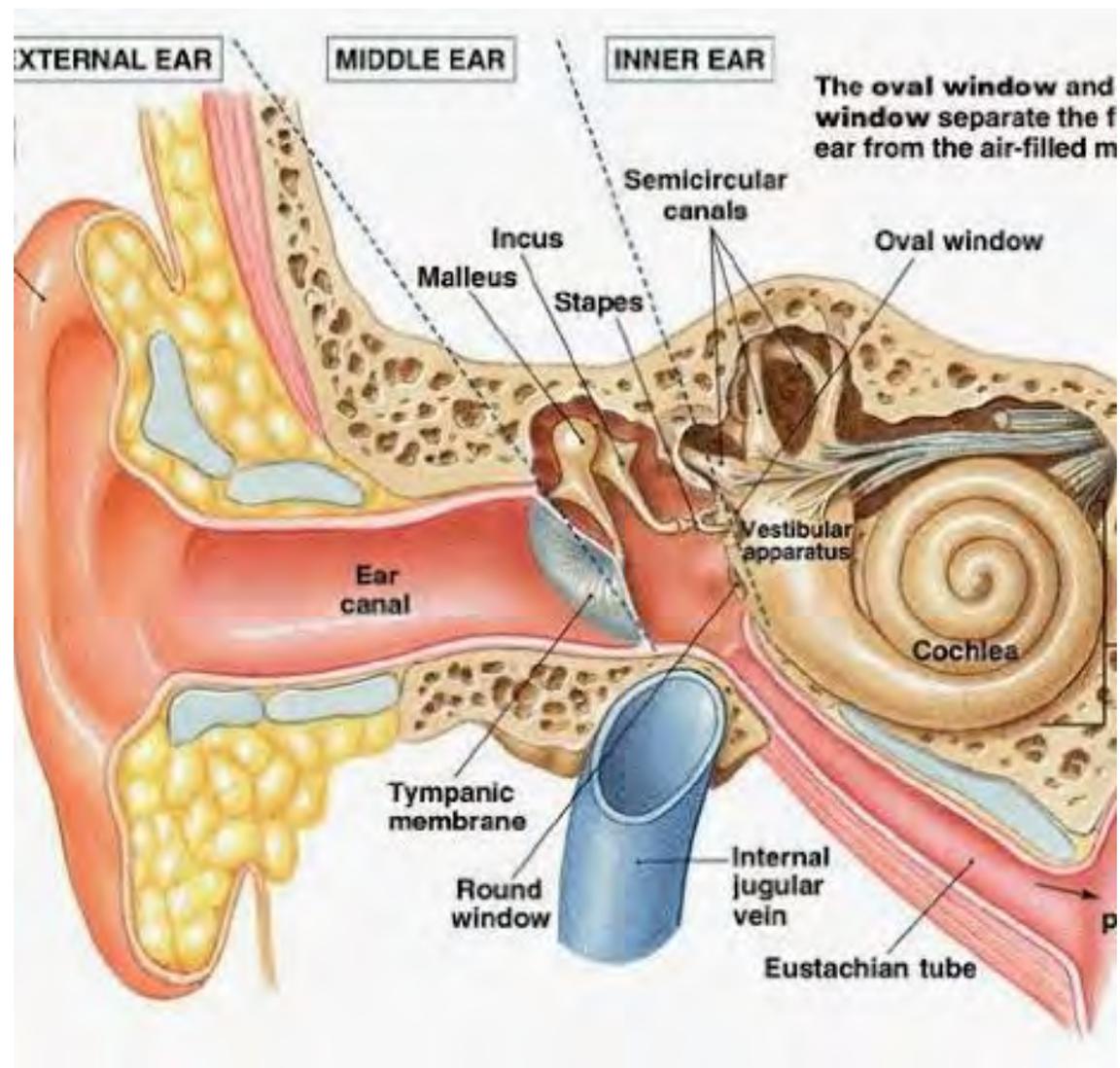
# 本體覺

- 了解自己身體位置的感覺
- 肌肉束、肌腱、關節
- 血清素↑多巴胺↑



# 前庭覺

- 三半規管、耳石
- 維持平衡
- 警醒程度
- 刺激網狀神經系統



# 感覺統合處理

	被動行為	主動行為
閾值較高	低註冊	感覺搜尋
閾值較低	感覺敏感	感覺防禦

# 感覺統合處理

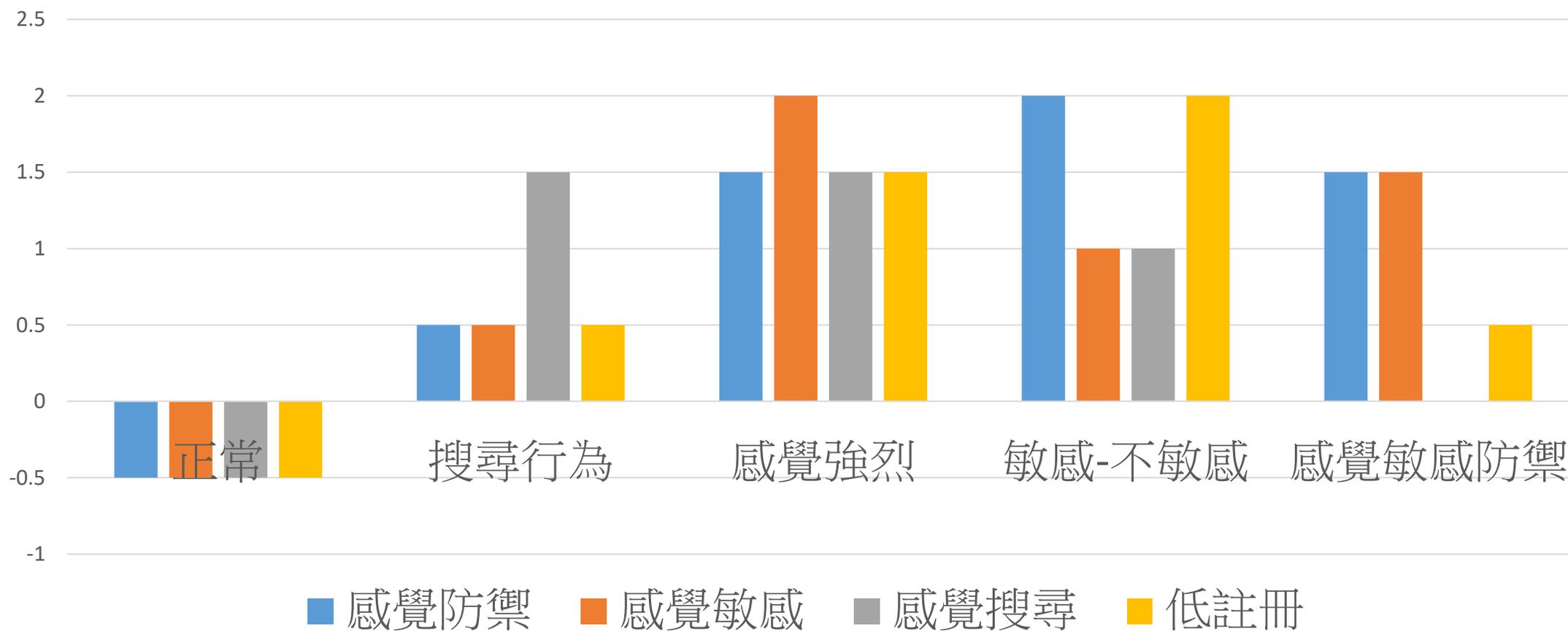
閾值低



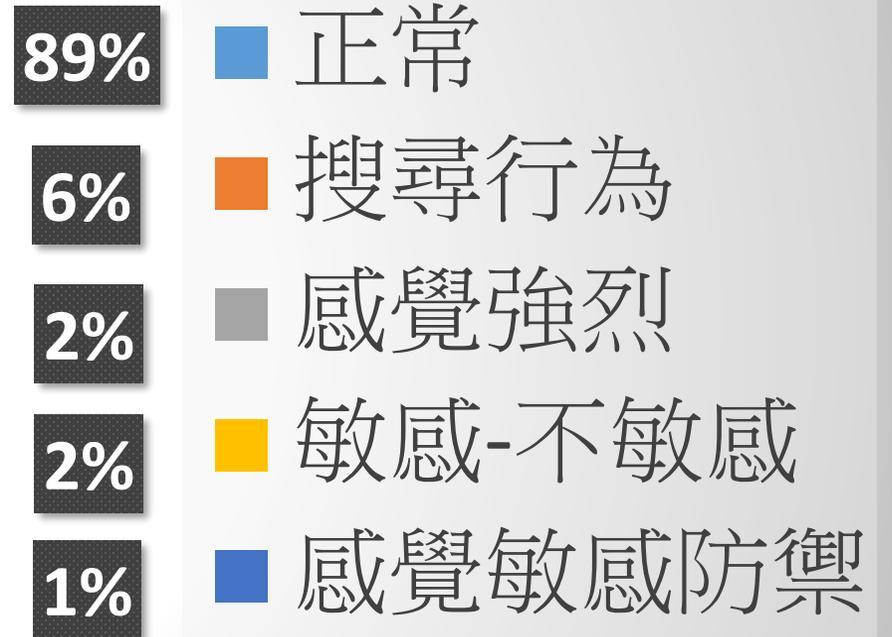
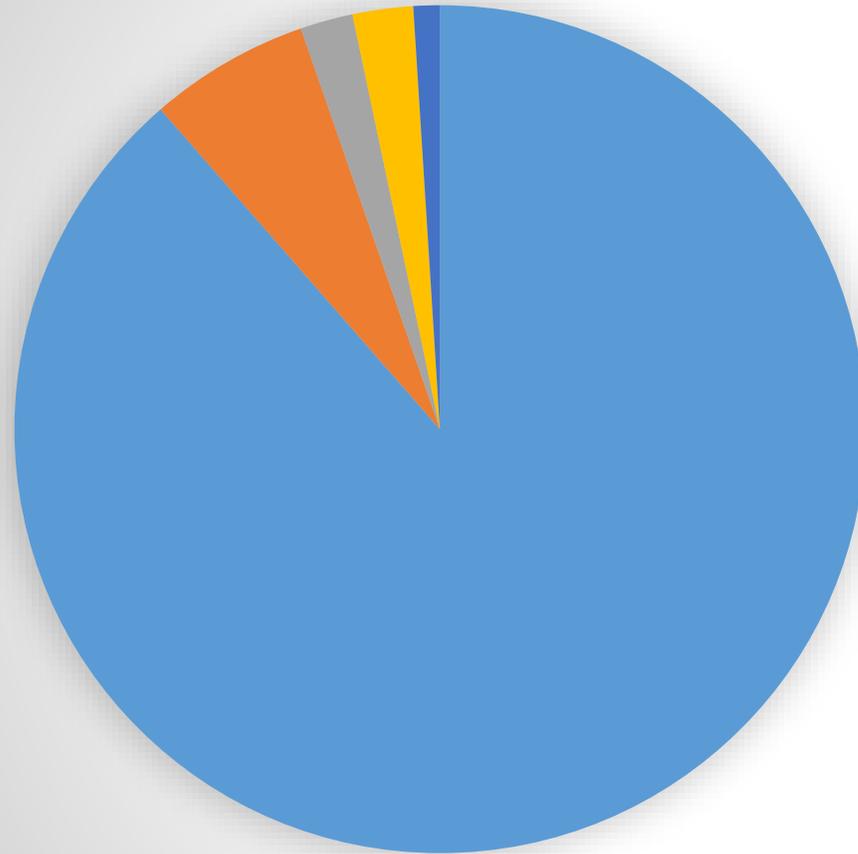
閾值高



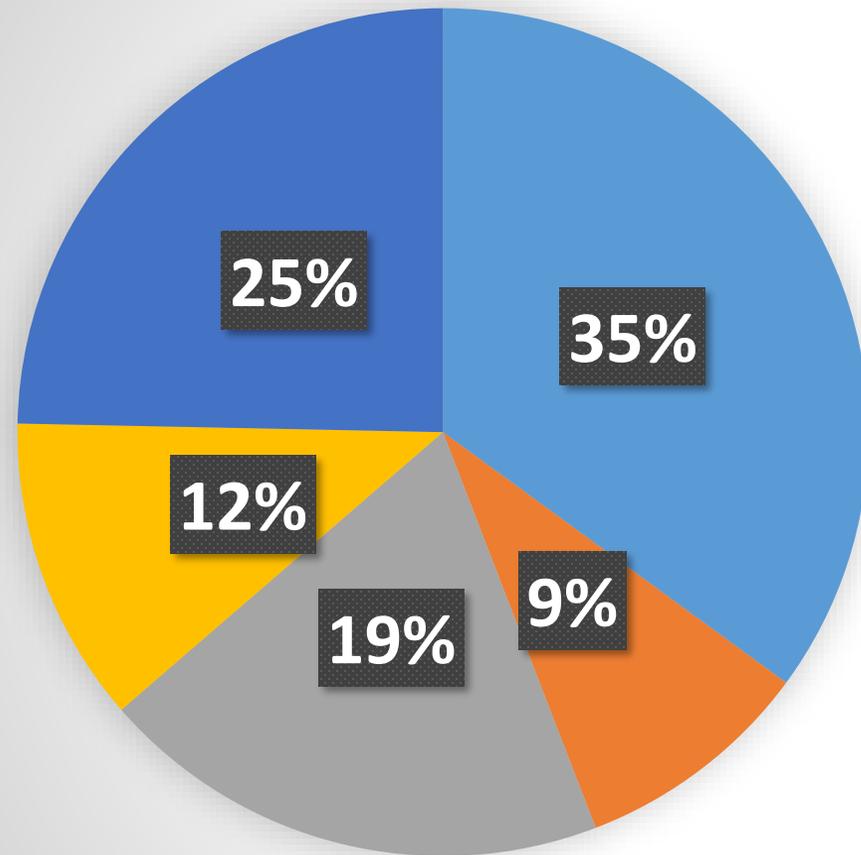
# 感覺統合反應類型



# 正常小孩

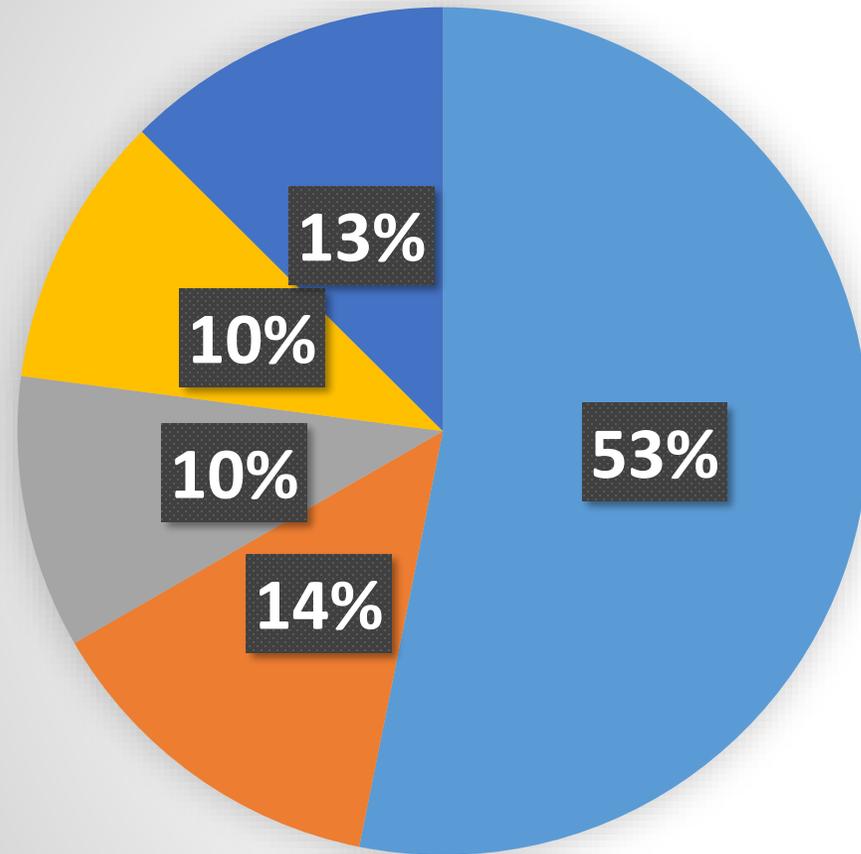


# 自閉症



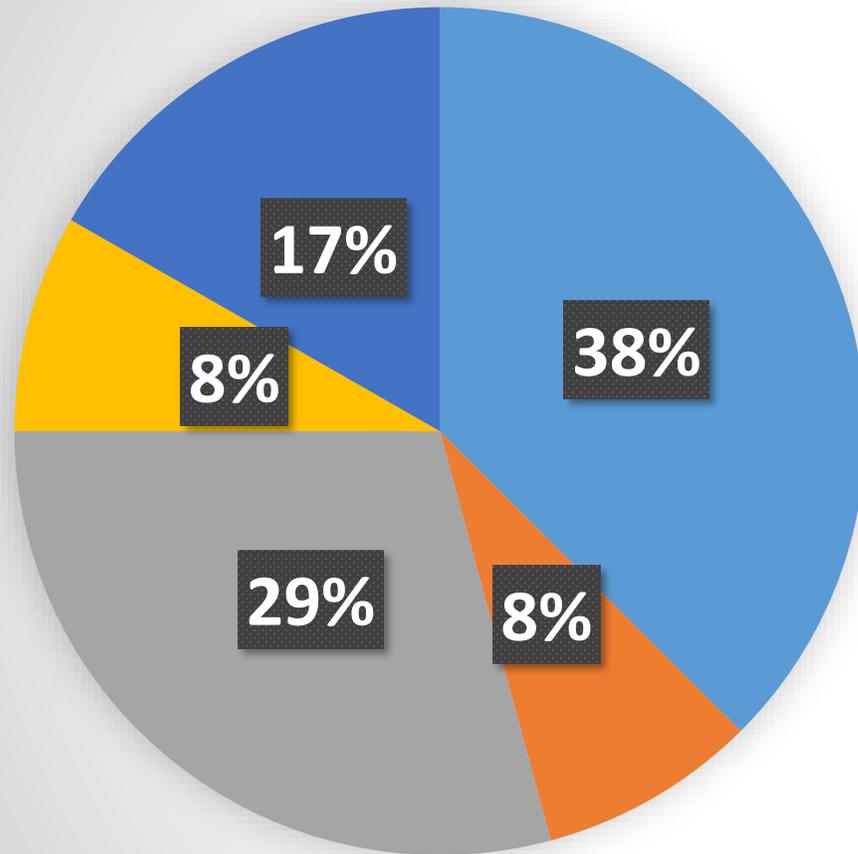
- 正常
- 搜尋行為
- 感覺強烈
- 敏感-不敏感
- 感覺敏感防禦

# 注意力不足過動症



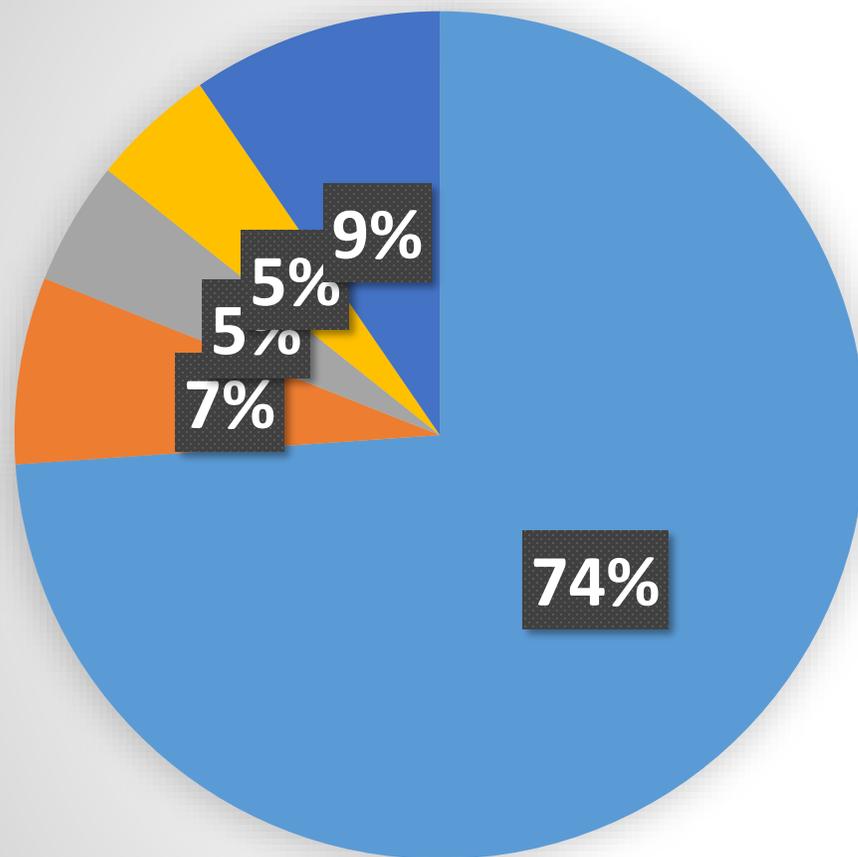
- 正常
- 搜尋行為
- 感覺強烈
- 敏感-不敏感
- 感覺敏感防禦

# 自閉症+注意力不足過動症



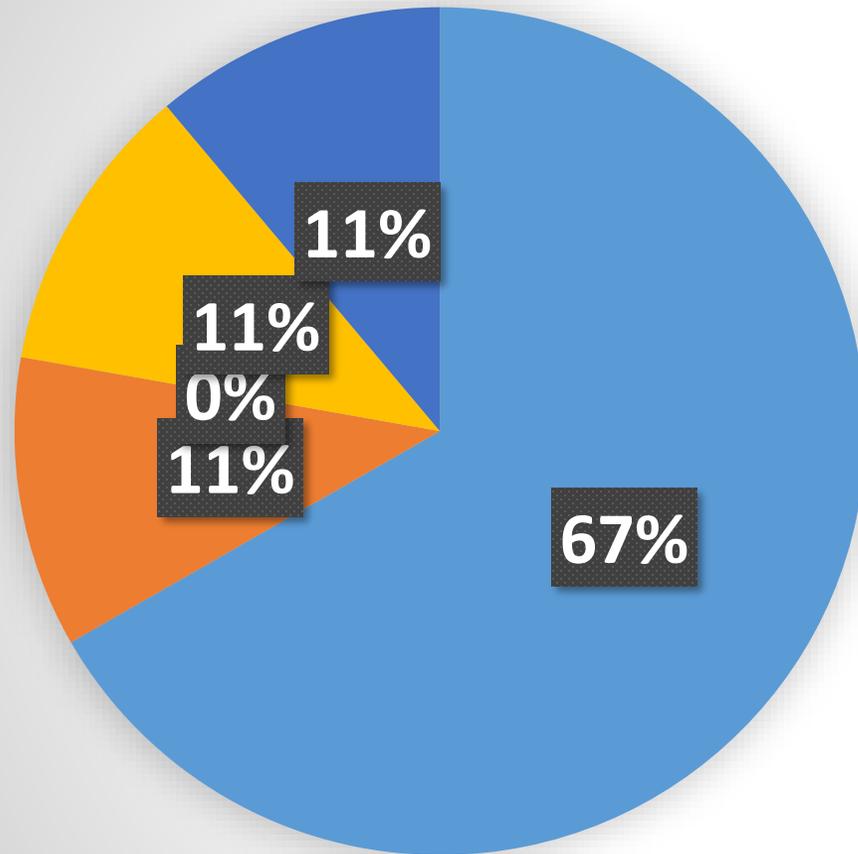
- 正常
- 搜尋行為
- 感覺強烈
- 敏感-不敏感
- 感覺敏感防禦

# 學習障礙



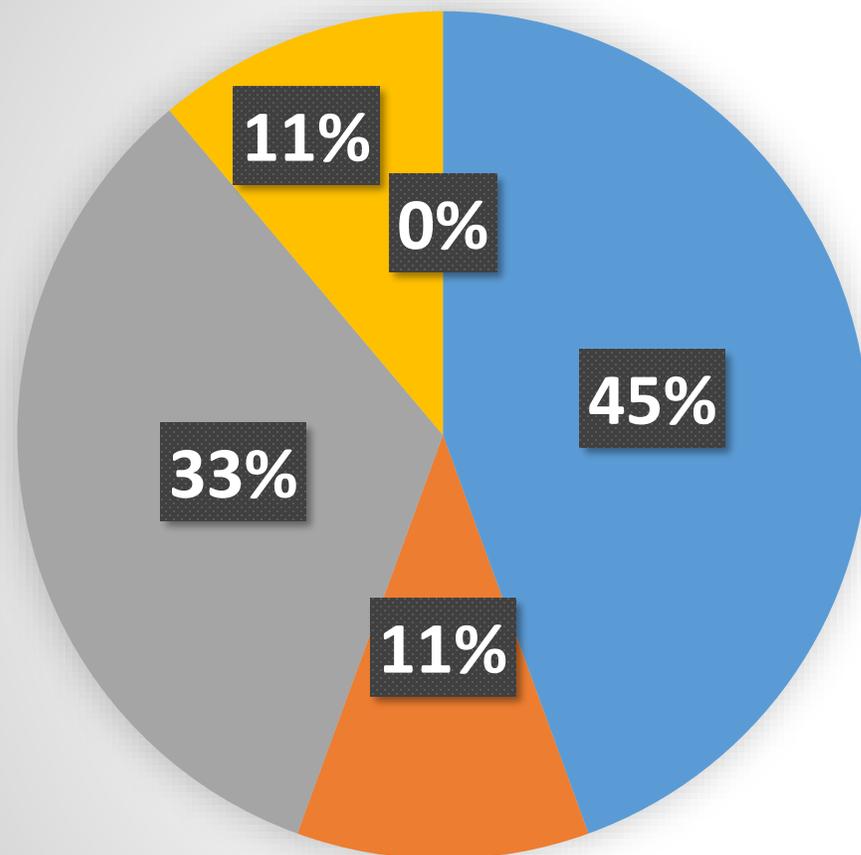
- 正常
- 搜尋行為
- 感覺強烈
- 敏感-不敏感
- 感覺敏感防禦

# 智能障礙



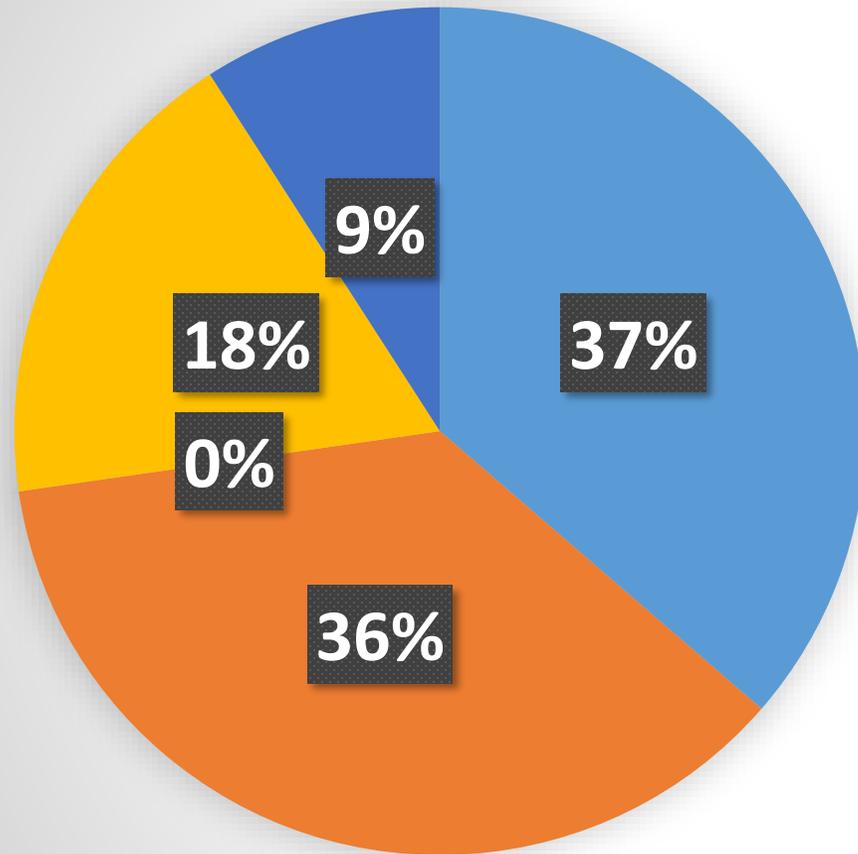
- 正常
- 搜尋行為
- 感覺強烈
- 敏感-不敏感
- 感覺敏感防禦

# 唐氏症



- 正常
- 搜尋行為
- 感覺強烈
- 敏感-不敏感
- 感覺敏感防禦

# 發展遲緩



- 正常
- 搜尋行為
- 感覺強烈
- 敏感-不敏感
- 感覺敏感防禦



# 注意力&藥物

# 藥物治療

- **興奮劑**：像是利他能(Ritalin)、專思達(Concerta)。這一類型的藥物主要是抑制腦中多巴胺及正腎上腺素再回收，來增加自主神經系統的活性以及產生中樞神經的興奮作用。這類型的藥物可以改善學齡兒童的衝動症狀，對於注意力不集中的症狀也有明顯的改善。
  - **非興奮劑**：主要是開給不能耐受興奮劑的個案，或是對興奮劑不起作用的個案(多達30%的患者對興奮劑沒有反應)，像是思銳(Atomoxetine)，非興奮劑有時候會跟興奮劑一起使用，因為有些症狀是興奮劑無法緩解的。
-

# 藥物治療

---

- 剎車功能
- 利他能(Ritalin)：多巴胺↑腎上腺素↑
  - 中樞神經興奮劑
  - 短效型3~6小時
  - 影響食慾、嘔吐、幻覺
- 專司達
  - 緩釋型18mg
  - 長效型10~12小時





# ADHD藥物十大常見問題

- 什麼藥物是最好的藥物？
  - 吃藥一定是必要的嗎？
  - 藥物安全嗎？
  - 通常會出現哪些副作用？
  - 藥物會影響孩子的成長嗎？
-

# ADHD藥物十大常見問題

- 如果孩子吞嚥藥片有困難有沒有其他選擇？
  - 醫生是怎麼決定藥物的劑量？
  - ADHD興奮劑不會起作用？
  - 聽說有些父母會允許孩子，有時候可以不用吃藥，像是週末跟暑假，  
“藥物假期”是好主意嗎？
  - 除了藥物之外還有其他選擇嗎？
-



# 注意力&運動



It is gibberish!



# 運動

- 腦內啡、多巴胺、去甲腎上腺素、血清素↑
- 有氧運動改善注意力、過動、衝動控制、執行功能
- 有氧運動：走路、跑步、瑜珈、武術、芭蕾

# 注意力&食物





碳水化合物：15min↑1hr↓  
蛋白質：1hr記憶力↑  
脂肪：3hr大腦執行功能↑

A rustic wooden surface with fresh vegetables and wooden spoons. The vegetables include mushrooms, onions, garlic, red bell peppers, tomatoes, and green onions. The wooden spoons are arranged on the right side of the image.

葡萄糖：高升糖指數  
低升糖：大腦執行功能↑  
穩定血糖：認知情緒↑  
高升糖：敵意↑



人體**50%**水組成

水降低**2%**→注意力&記憶力下降

跑步機**40min**不補水：發怒、疲倦、難專注





# 注意力&環境

# 適當桌椅高度









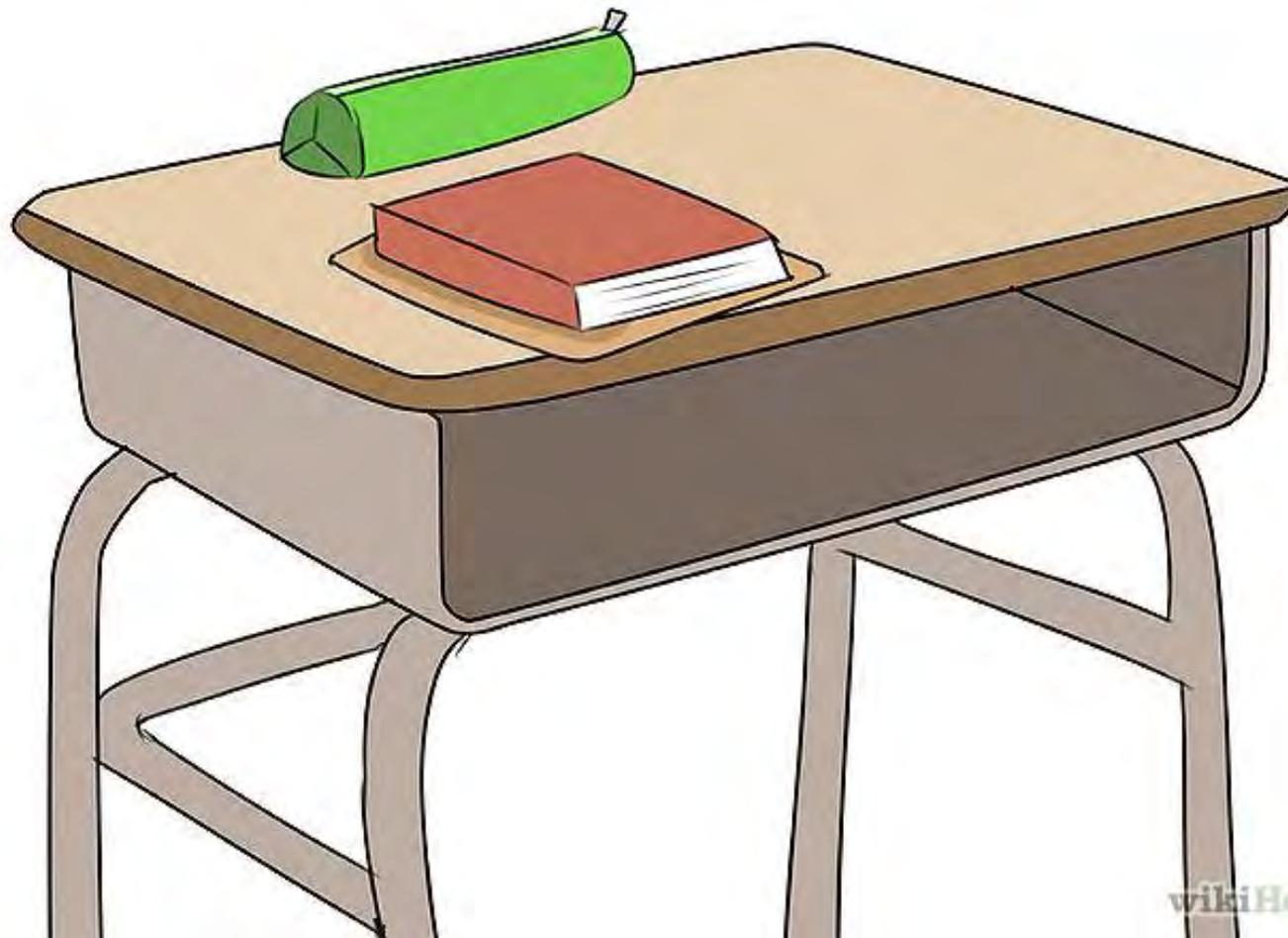
# 3C產品控制

# 學校&作業

# 教導注意力不集中有效策略

---

- 作業分割成小部分
- 座位安排在前面
- 書桌面對牆壁並清空
- 持續給予孩子鼓勵
- 借別人的筆記
- 轉換交替



# 教導注意力不集中的有效策略

- 幫孩子規劃規律的活動
- 固定時間地點寫作業
- 為孩子建立良好模範
- 重複、簡化指令
- 協助孩子安排時間表
- 緩衝地帶



# 協助孩子做功課

---

- 良好的讀書環境
- 協助安排時間表
- 清單檢查功課
- 要有實際的期待與目標
- 寫作業前提高注意力
- 計時器



# 設定具體目標

---

- P：訂立可實行的計畫
- D：執行
- C：確認評估執行的情況與結果
- A：改善



# 注意力不足 如何改善人際互動

---

- 傾聽能力
- 學習道歉
- 角色扮演
- 參與人際互動團體
- 良好衛生習慣





# 專注力居家活動

# 培養孩子專注力

---

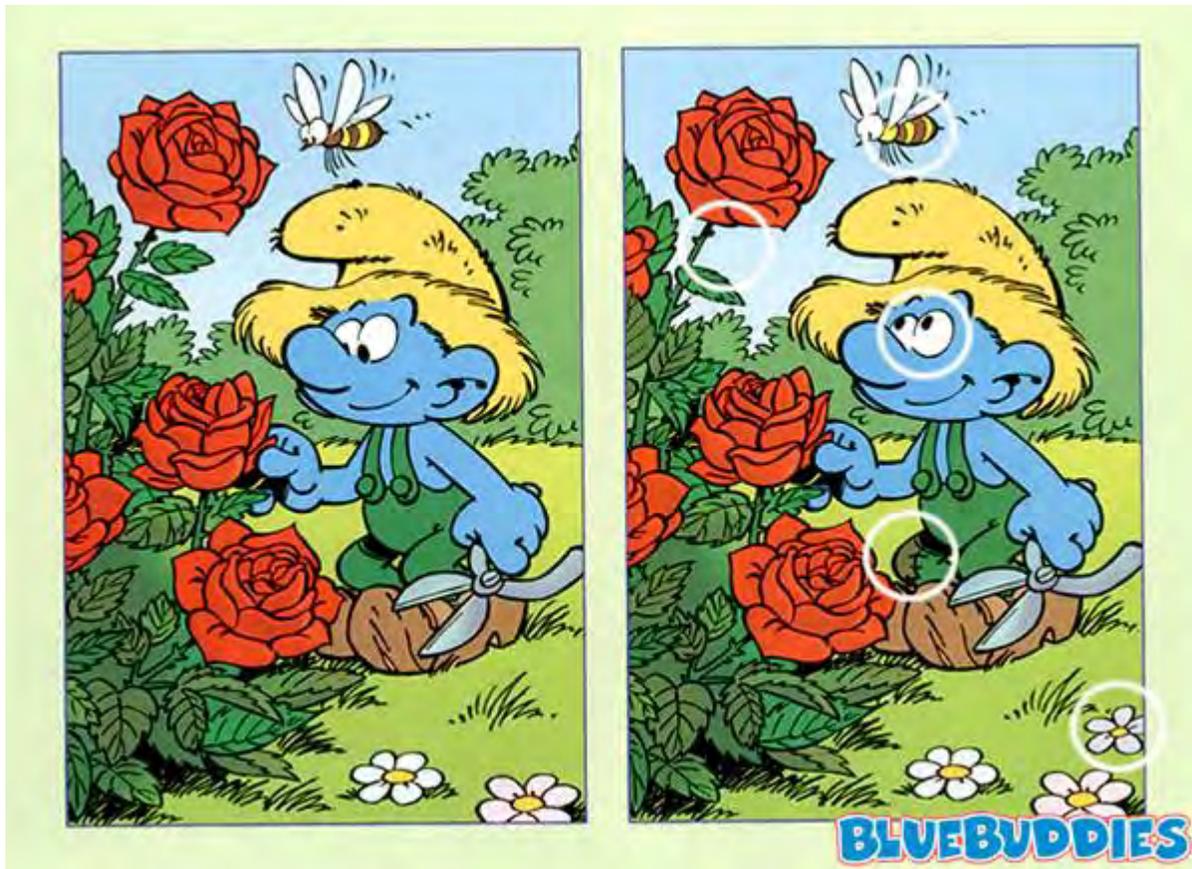
- 一次做一件事
- 建立運動習慣
- 正增強
  - 年幼→立即增強
  - 學齡→集點
- 習慣養成表(30天)



# 習慣養成表

星期日	星期六	星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	日期
						<input type="checkbox"/> 寫功課 <input type="checkbox"/> 聯絡簿 <input type="checkbox"/> 看書30分鐘	完成事項
							獎勵

# 視知覺活動



100/9/30-10/26

**優良品牌** QUAKER 大地合補 得意的一天

**活動方式** 活動期內凡於全聯福利中心購買「桂格」、「大地合補」、「得意的一天」全系列商品，單筆消費金額滿1,000元即可贈送100元折價券(滿2,000元可贈200元折價券，以此類推)，每人最多贈300元折價券。\*折價券於購物滿額時由收銀台列印給消費者。  
折價券使用規定：下次購買「桂格食品」系列商品滿250元時折抵，兌換截止日：100年11月30日止。折價券使用辦法請見折價券說明。

 <p>桂格 高鈣維他命 即溶低脂麵粉 1650g <b>556元</b></p>	 <p>桂格 大燕麥片 1250g 原價特價153元 <b>6罐 879</b></p>	 <p>桂格 穀珍 原裝珍寶/山藥百合章仁/杏仁蓮子汁穀物山 28-32gx12入 <b>89元</b></p>	
 <p>桂格 高鈣奶粉 順轉配方/ 獨立配方 1500g <b>609元</b></p>	 <p>桂格 高鈣脫脂奶粉 雙認證 健康三益菌 零膽固醇 2000g <b>798元</b></p>	 <p>雙陀珠 糖果 100條 <b>239元</b></p>	 <p>雙陀珠 糖果 白薄荷/ 綜合水果/ 葡萄 37.8g <b>38元</b></p>
 <p>桂格 成長奶粉 健康三益菌 配方 1-4歲 1650g <b>749元</b></p>	 <p>桂格 脫乳HA麥精 五種水果配方 蔬果順轉配方 700g <b>315元</b></p>	 <p>桂格 三合一麥片 麥香原味/健康低糖/ 海鮮豆腐/野麥甜香 30-33gx8-10入 <b>65元</b></p>	 <p>桂格 人蔘滋補禮盒 (貴氣人蔘6入+ 風氣人蔘滋補油2入) 單盒特價499元 <b>489元</b></p>
 <p>桂格 兒童靈芝 60mlx6 原價特價325元 <b>216.7</b></p>	 <p>天地合補 青木瓜四物飲 120mlx8 原價特價384元 <b>2盒 765</b></p>	 <p>桂格 雞精 42mlx6 雞阿露品2入 原價特價199元 <b>2盒 389</b></p>	 <p>桂格 貴氣人蔘雞精 42mlx6 雞阿露品2入 原價特價239元 <b>2盒 469</b></p>

11

# 本體覺活動



# 本體覺活動



# 本體覺活動



# 本體覺活動



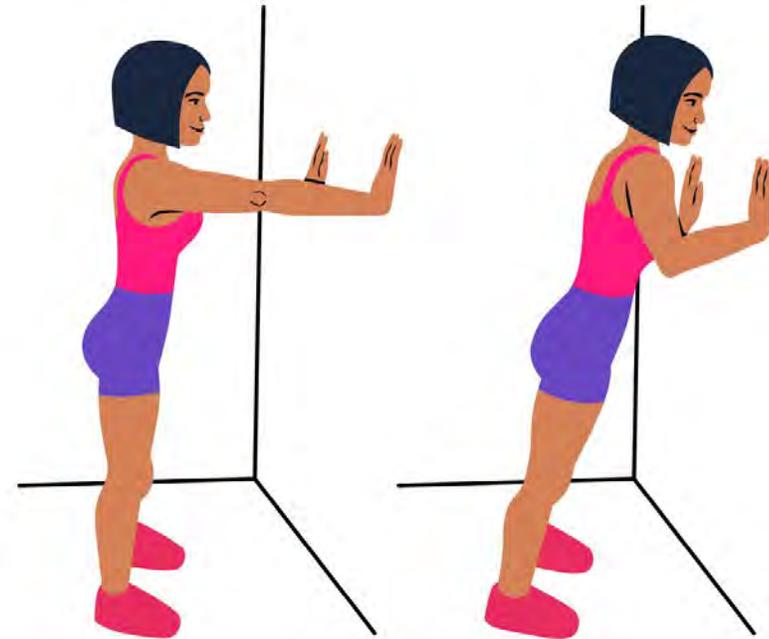
# 本體覺活動



# 本體覺活動



# 本體覺活動



**WALL PUSH UPS**

# 本體覺活動



# 本體覺活動



# 本體覺活動



# 前庭覺活動



# 前庭覺活動



# 前庭覺活動



# 前庭覺活動

1A



1B



# 前庭覺活動



# 前庭覺活動



# 前庭覺活動



# 前庭覺活動

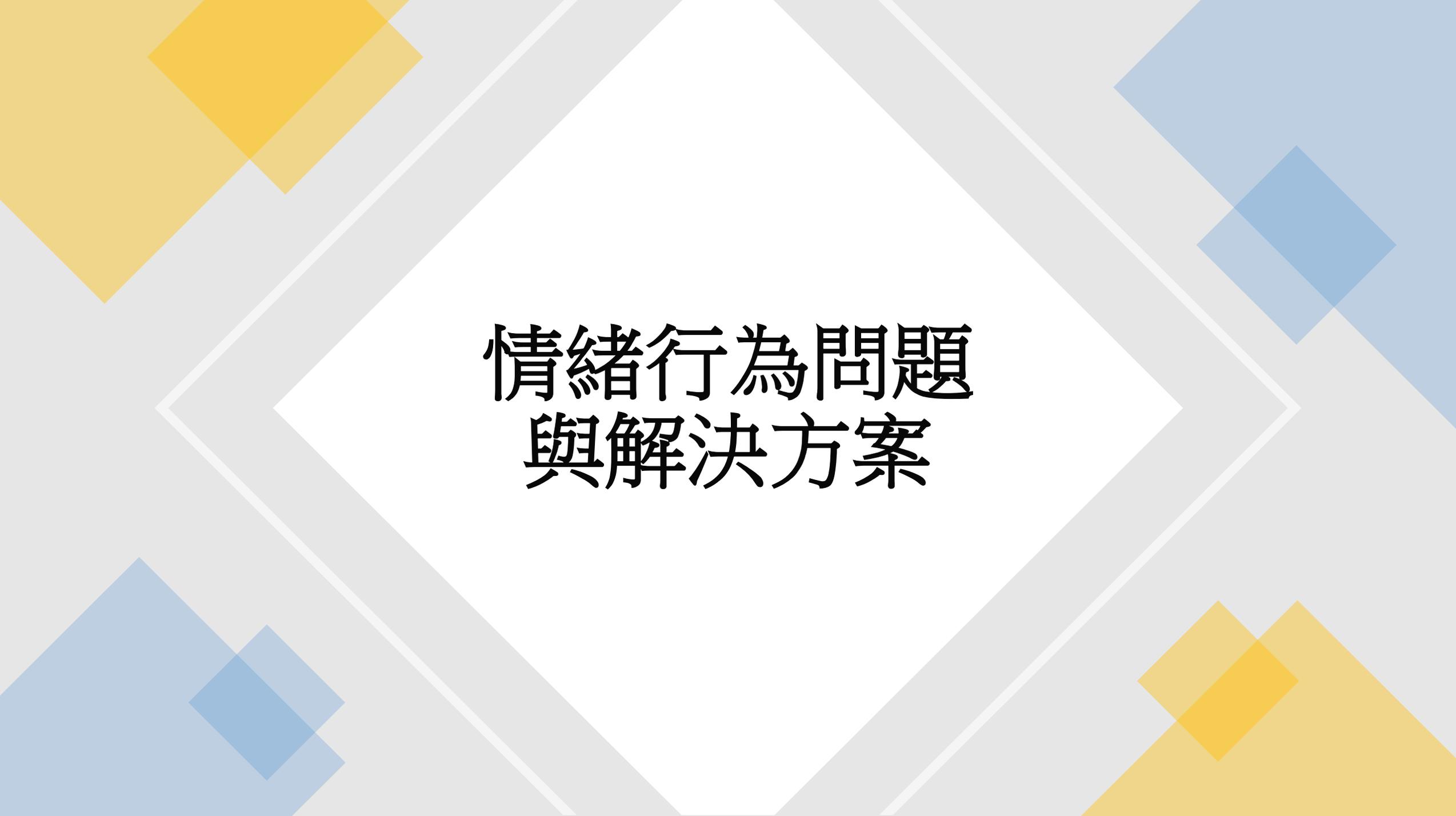


# 前庭覺活動



# 前庭覺活動





# 情緒行為問題 與解決方案

# 情緒行為問題

## 具體行為

- 用哭鬧行為來表達
- 用大發脾氣來表達

## 行為強度

- 憤怒強度很激烈
- 憤怒時間持續很久
- 爆發性的憤怒
- 一點小事便很容易憤怒
- 一旦發脾氣就無法平靜下來

# 解決方案

## 隔離

- 環境與情境暫時隔離

## 行為改變技術

- 增強制度—代幣

## 建立同理心

- 戲劇扮演或設計情境討論

# 圖畫治療

- 類似事件
- 顏色代表情緒
- 第三者角度
- 感受他人與自己情緒
- 思考解決方法



# 社會性故事

## WHEN I AM AT THE PLAYGROUND:



**1** Everyone can play at the playground.



**2** If someone is on the swing, I don't push them off.



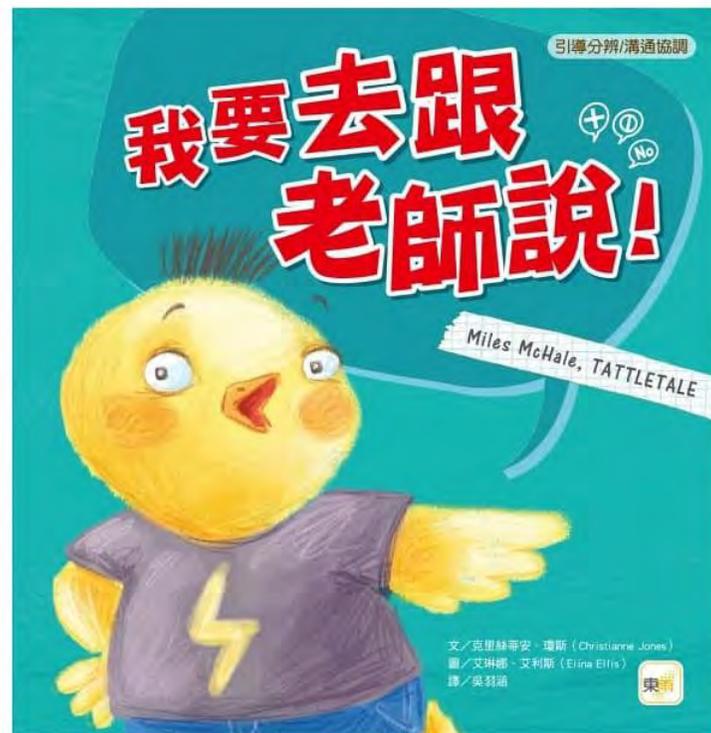
**3** I can say, "Can I sit on the swing next?"



**4** Other kids like the swing too.



**5** I will try to wait for my turn.



# 繪本治療

---



# 穩定情緒

- 深呼吸放鬆
- 轉移注意力
- 使用想像力
- 深壓覺穩定

If all you have is a hammer, everything looks like a nail.



謝謝聆聽

