

是活潑好動？還是過動？行為與藥物輔助治療過動症

在診間，看著孩子跑來跑去，一刻也停不下來，家長無奈的問：「老師說我的小孩上課不專心、坐不住，不是每個小朋友都是活潑好動嗎？」父母又補充道：「而且，我的小孩看電視的時候很專心，動也不動。」

注意力不集中影響學習

希望自己的孩子能夠自然的成長，享受快樂的上學時光，是每位家長的願望，但是卻有一群小朋友，總是在不適當的時候，會不專心、坐不住，例如上課的時候。

他們似乎天生愛幻想，有時望著窗外發呆，有時對所有的東西都很有興趣，有時光是坐著玩手指頭都覺得很有趣。和同學相處時，他們常常是「人來瘋」，要不是動作太大，不小心打到同學，就是情緒起伏很大，容易氣嘟嘟的。在家中，他們容易忘東忘西，寫作業可以寫三、四個鐘頭，規則難以建立。

注意力不足／過動症候群（ADHD）是一群症狀的總稱，包括注意力不足、活動量大、衝動控制差。研究顯示，約有5%的小孩會有這些症狀。

注意力不足／過動症候群是大腦發育不良造成的情況，特別是在額頭區域的前額葉。這樣的孩子不只活潑好動，而是在需要專注的情境下，如上課、寫作業時，無法專心完成。另外，因為活動量大，常合併衝動控制不佳，在人際關係上，許多孩子難有親密的朋友。

治療方面，通常需要視孩子的症狀，給予適當處理。行為治療上，例如寫功課時，建議一對一教學、減少環境刺激，不要讓孩子邊寫作業，邊看電視。平日多帶孩子跑跑跳跳，讓孩子發洩用不完的體力，回到家後，會比較專心寫功課。

行為治療不佳加上藥物

如果老師、父母都已盡力，但行為治療效果不佳時，則需考慮藥物治療。國內最常使用的藥物為methylphenidate(利他能)，在國外已使用50年以上，安全性高，能增加孩子的專注度。

可惜的是，現在的父母因為工作忙碌，一方面沒有時間協助孩子的行為，另一方面，又害怕讓孩子服用藥物，索性不處理，但這樣的孩子，容易因為人際關係不佳、自信心低落，漸漸對學習產生反感，在青少年階段，容易有行為問題、藥物濫用的情況。

建議父母正視孩子不專注、過動的行為，多花些時間陪同孩子一起學習成長，必要時讓其接受適當的治療，讓孩子在學習的階段，對學習感到興趣，並培養其正確的價值觀。（臺北醫學大學・雙和醫院精神科林宜正醫師 第146期）