



## 精神科衛教系列(10)－成人注意力不足過動症

案例：阿明 30 歲，國立研究所畢業的高材生，在竹科工作。自認工作能力不比其他同事差，但總因為不夠細心以及不夠理想的工作效率，而與升遷機會失之交臂。回溯起來，在研究所時的他，常常因讀書與寫報告速度太慢，必須熬夜趕進度。在此之前的求學階段，雖然曾意識到自己容易分心，但因為天資夠好而都能順利過關，也就不把這個感覺當一回事。現在的他，對於自己的職場表現感覺沮喪，且強烈懷疑自己的能力。

### 注意力不足過動症

是一個常見於國小孩童的神經發展疾患。它影響孩子在專注力、活動量、以及衝動行為等層面的自我控制能力（例如：忘東忘西、很難好好聽課、功課完成的效率差或者品質草率、靜不下來、扭來扭去、總是挑錯時機講話、欠缺思考就行動）。而根據國內外臨床研究觀察，在步入成年後，高達 60-70% 曾有診斷的個案仍會受到上述症狀的干擾。只是，受影響的生活層面變得不一樣：

- 上班或約會遲到
- 總是在找東西
- 限期的報告一延再延
- 不經意的漏掉或忽略工作程序中的細節
- 交通意外不時找上門
- 挑錯時機或對象說不該說的話

成人注意力不足過動症的盛行率，目前所知的統計數據大約是 2.5%，但這可能是被低估的數值。因為成人病患多獨自就診，可能會難評估其自幼的詳細發展歷程。此外，注意力不足過動症帶來可能的負面衝擊，包含自我評價低落、焦慮不安、低落情緒，甚至可能藉由菸酒或其他非法藥物以釋放壓力的行為，會讓診斷的複雜度大為增加。

然，透過與醫師的診斷性會談以及量表評估，能夠得知究竟是受哪些疾患困擾著。是只有注意力不足過動症這個單一診斷？同時合併嚴重的焦慮或憂鬱？還是，不是注意力不足過動症而是其他臨床問題？並且，被處以適當的治療方式。

至於成人注意力不足過動症的治療，目前藥物治療已被建議為第一線治療模式。同時輔助以行為策略建立與健康的生活作息，將可顯著改善症狀干擾所帶來的負面生活及情緒循環。

