113/7/14

認識過動暨注意力不集中症

台中市第五區居家托育服務中心

自我介紹

張 郁 婷　　職能治療師

現職　愛鄰復健科診所 成人/兒童職能治療師

證照　衛福部合格職能治療師 職字第002479號

經歷　**臨床職能治療服務—**

瑪利亞社會福利基金會(3年)

愛鄰復健科診所(迄今)

社區及教育系統服務—

啟蒙中心 0-6歲發展諮詢治療師(迄今)

0-3歲幼兒托育發展指導(迄今)

台中市兒童發展社區資源中心聯合評估及到宅治療師

台中市學校系統 職能治療師

專長

- 兒童發展職能治療
- (專注力/視知覺/手功能/情緒行為/人際互動)
- 感覺統合
- 親職教養

課程大綱

- 常見行為困擾
- 從不同觀點認識ADHD
  - 定義/診斷/治療
  - 成因
  - 影響層面
- 常見迷思
  - 氣質
  - 年齡
  - 自閉與過動之差異
  - 教養問題
- 個案討論

Q&A:

ADHD常見行為困擾?

- 坐不住/叫不來/沒反應
- 打人

情緒管理不佳、易怒
衝動控制不佳
人際互動/影響團體

認識ADHD—定義

「注意力缺陷過動症」（Attention-deficit/Hyperactivity Disorder，簡稱ADHD）是一種好發於兒童早期的「神經發展性疾患」（Neurodevelopmental Disorders），主要症狀是不專注、易衝動和／或過動。這些症狀通常是慢性且長期的，產生的功能性損害不只會影響兒童之學習及日常生活表現，且可能會一直持續到青春期，甚至是成人早期。

(National Institute of Mental Health,2016)

認識ADHD—DSM5

ADHD的症狀[45]	
專注力失調	過動-衝動
• 很難注意事情的細節 • 不容易專注在一件事情上 • 不容易針對事物或是活動進行規劃組織 • 會遺忘一些需要的物品 • 在日常活動中比較健忘 • 注意力持續時間較短，較容易分心 • 不容易處理較具結構性的學校功課 • 難以完成繁瑣或需要花時間的任務	• 沒辦法好好坐著 • 在座位上坐立不安、動來動去 • 會在不適當的時間點離開座位 • 從事具風險性的事物，不太考慮後果 • 時常處於活躍狀態、精力充沛、停不下來 • 說話的頻率及時間會比其他人要多 • 問題未說完就搶著說答案 • 不容易輪流等候 • 在對話中常常插嘴或是打斷別人說話

- 12歲前出現
- 持續出現超過六個月
- 造成至少兩種情境的困擾（學校、家中、休閒活動）
- 至少兩種症狀，造成功能上的損害
- 若17歲以上，表格列出的症狀至少有五項符合

孩子是無法專心還是不能專心?

- 「注意力」代表著大腦透過各種感官（視覺、聽覺、觸覺、前庭覺、本體覺等）接收、處理、回應訊息及環境刺激的能力。
- 注意力類型（Types of Attention）
  - 集中性注意力（Attention）
  - 持續性注意力（Sustained atteintion）
  - 選擇性注意力（Selective attention）
  - 轉換性注意力（Shifting/Alternating attention）
  - 分散性注意力（Divided attention）

Sustained
Divided
Attention
Selective
Alternating

認識ADHD

- 發生原因
  - 不明
  - 基因/遺傳因素
  - 環境因素/酒精/藥物
  - 懷孕時的尼古丁接觸（National Institute of Mental Health,2016）
  - 腦部結構與功能
- 盛行率
  - DSM-V　5-7%
  - ICD-10　1-2%
  - 男2 vs 女1

認識ADHD—診斷與治療

- 診斷
  - 醫師觀察
  - 家長/老師問卷調查
  - 心理評估
  - 排除其他疾病
- 治療
  - 藥物治療
  - 行為治療
  - 家庭教育
  - 學習支援

共病

- ADHD兒童經常會出現的共病(同時產生/伴隨)的疾病(診斷)
  - 學習障礙（Learning Disabilities）
  - 對立違抗性障礙（Oppositional Defiant Disorder）
  - 品行疾患(Conduct Disorder 簡稱CD)
  - 動作協調障礙(Developmental Coordination Disorder)
  - 泛自閉症症候群(Autistic Spectrum Disorder)
  - 妥瑞氏症（Tourette Syndrome）
  - 睡眠障礙（Sleep Disorder）
  - 憂鬱症、焦慮症、雙極性情感性疾患、物質濫用等

ADHD長大後常見問題

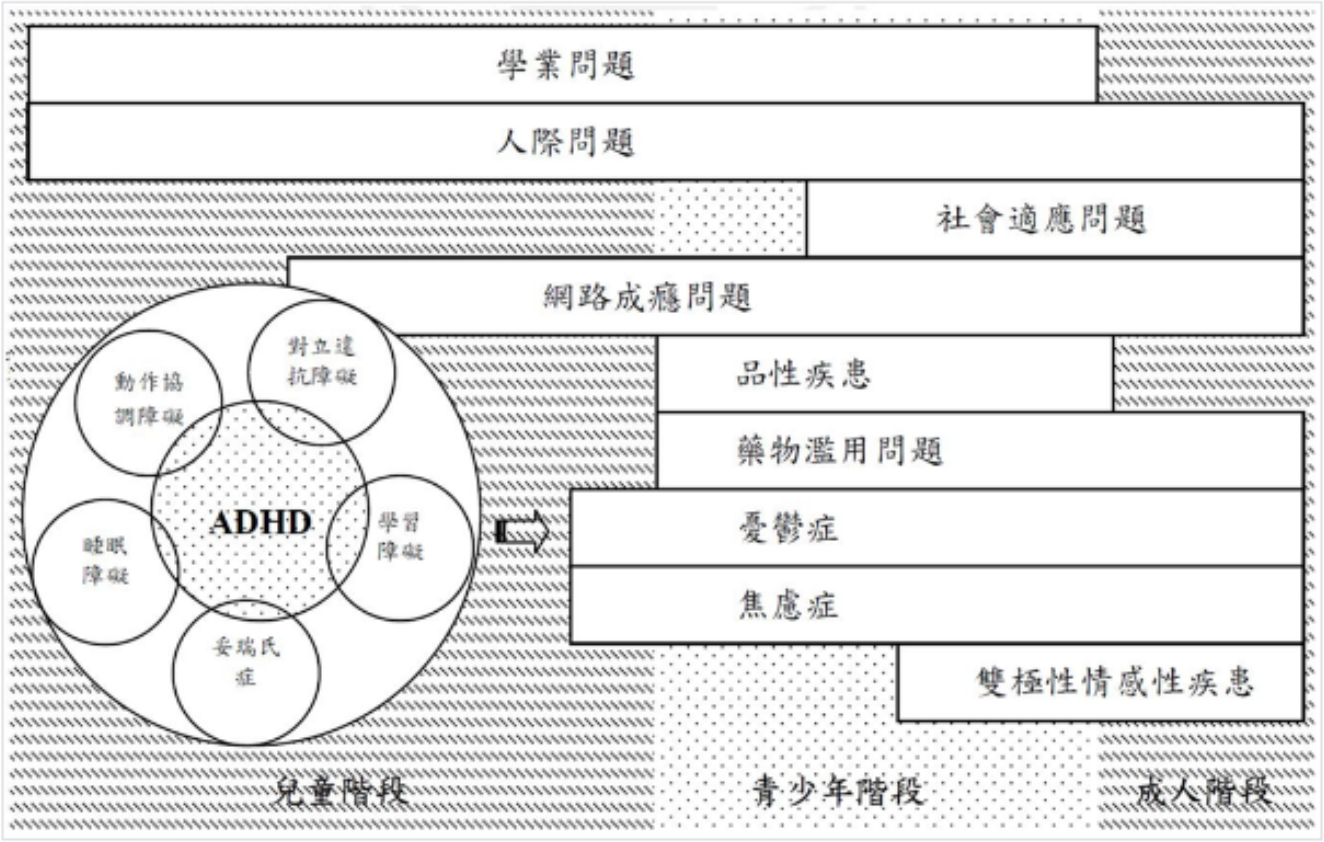
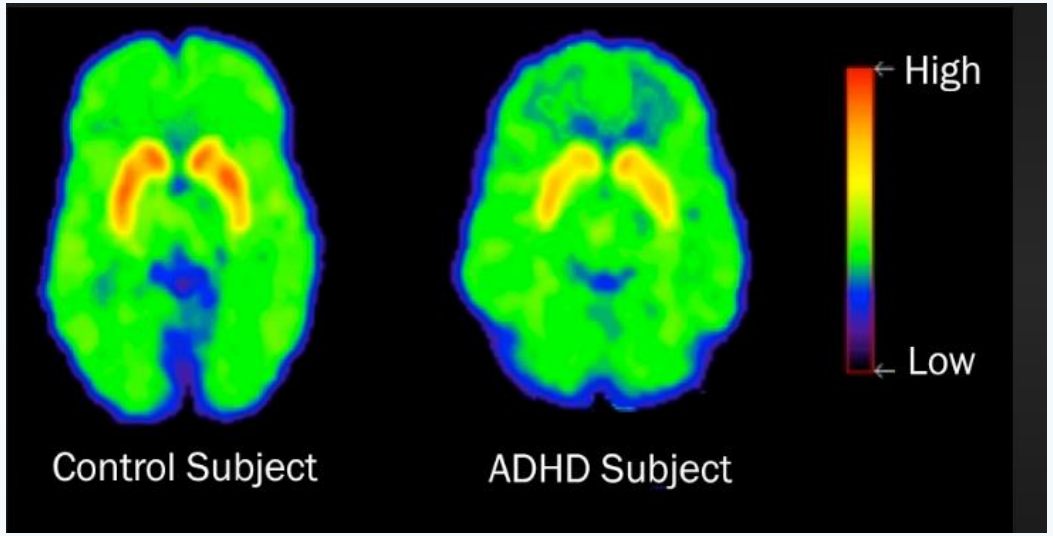


圖:不同時期的ADHD可能產生不同的共病問題

(李宏鎰，2010)

認識ADHD—大腦觀點

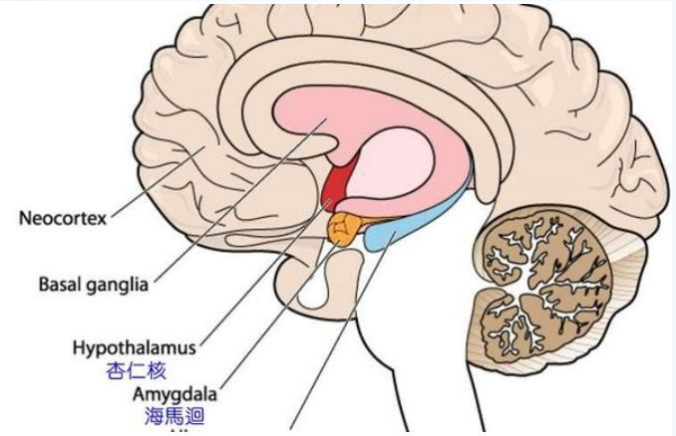


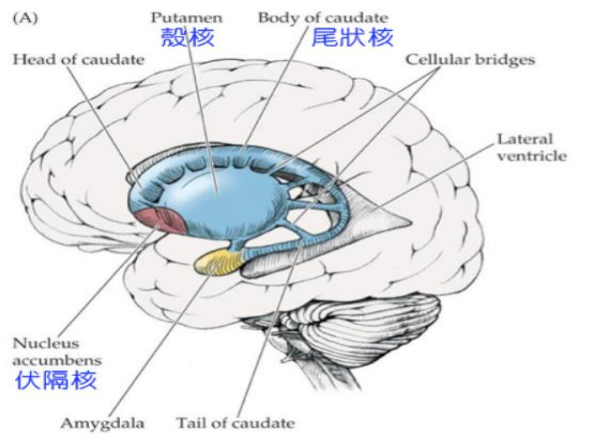
These positron emission tomography (PET) scans show that patients with ADHD had lower levels of dopamine transporters in the nucleus accumbens, a part of the brain‘s reward center, than control subjects.
(Walsh. K& Genzer. P,2006)

- 神經傳導物質—多巴胺分泌不足造成訊息接收及做出反應有困難。

（台灣專注力研究協會）

認識ADHD—大腦觀點





1. 杏仁核(amygdala)：位在顳葉深部前端，負責處理關於恐懼以及快樂的情緒
2. 海馬迴(hippocampus)：在學習、記憶以及情緒上扮演著重要的角色
3. 尾狀核(caudate nucleus)：是位於大腦基底核內的一個核，也是大腦學習與記憶系統的一個重要構造。
4. 殼核(Putamen)：一個位於前腦底的圓形結構，其主要功能為調節不同階段的動作以及學習
5. 伏隔核(Nucleus accumbens)：也被稱為依伏神經核。是大腦的獎賞中樞，在快樂、笑、成癮、侵犯、恐懼等活動中扮演重要的角色。

(Hoogman et al., 2017)

How ADHD Affects The Brain

Prefrontal Cortex:
Responsible for organization, cognitive flexibility, self-control, & maintaining attention.

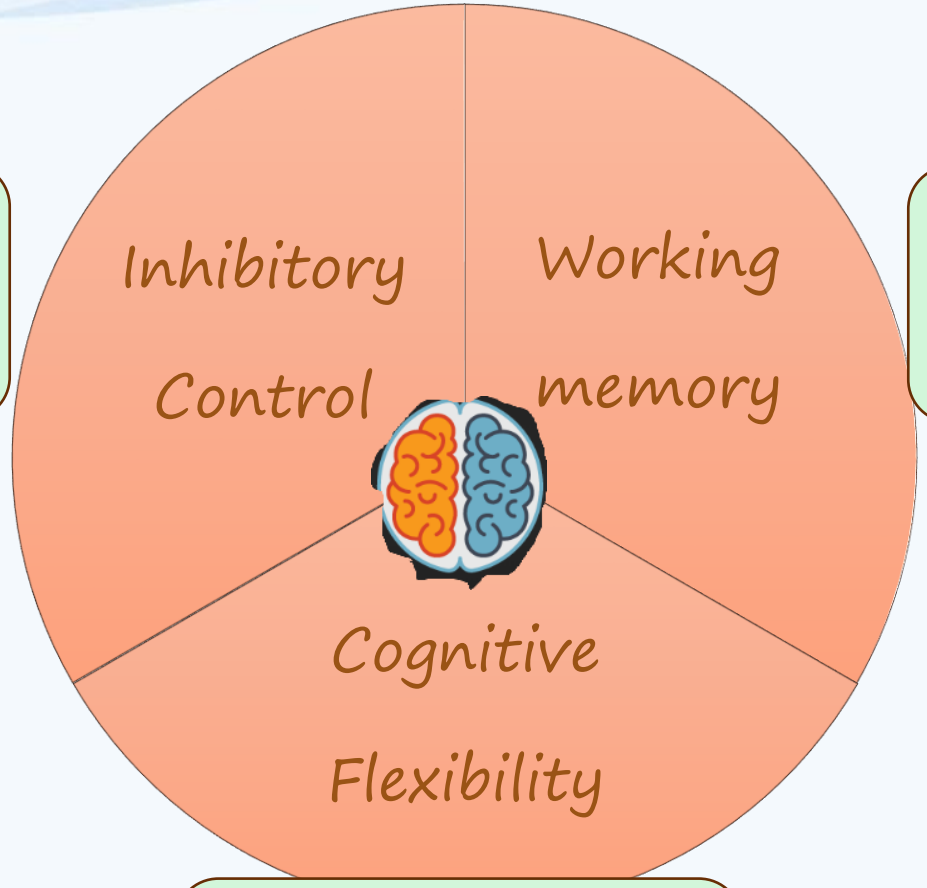
Basal Ganglia:
Helps regulate communication within the brain. Responsible for motor control, facilitating movement, and inhibiting competing movements.

Reticular Activating System:
Major relay system among the many pathways that enter & leave the brain that is responsible for arousal & consciousness.
A deficiency in this region can cause inattention, impulsivity, or hyperactivity.

Limbic System:
Responsible for regulating emotions.
A deficiency in this region might result in restlessness, inattention, or emotional volatility.

執行功能 Executive Function

抑制控制
調節注意力、穩定情緒和在壓力下管理表現的能力



工作記憶
處理短期任務資訊的機制，類似電腦裡的暫存記憶體

認知彈性
認知上的適應能力，快速改變觀點或轉換環境

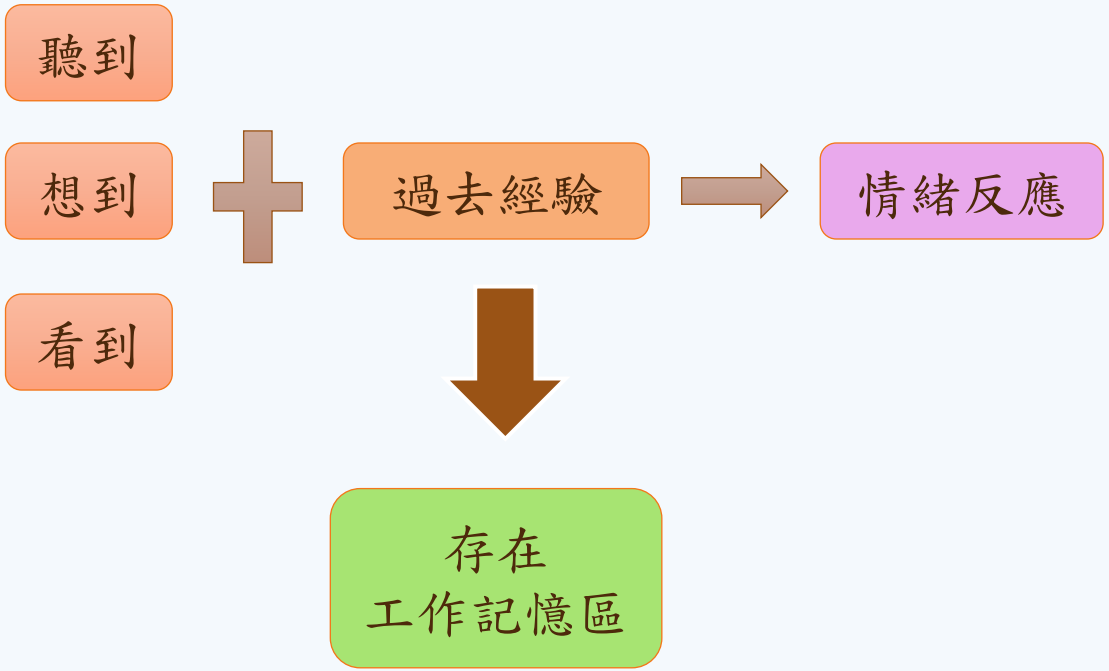
組織計畫

過程監控

任務轉移/結束

情緒調節

- ADHD孩童約有50%會面臨到情緒調節不足的問題。
- 有62%-85%存在工作記憶缺陷(Nicole, 2020)。
- 工作記憶能幫助孩童回想經驗，若沒有辦法很好的回想經驗並判斷，就會反覆做出一樣的行為。



Q&A:

常出現的行為模式—刻板印象

- 肢體衝突
- 團體配合度差
- 持續度差

ADHD常見行為表徵—注意力不足

- 容易分心、粗心、忘記事情、且經常從一件事情切換至另一件事情。
- 很難持續專注在同一件事情上。
- 除非進行自身有興趣的事務，不然進行幾分鐘後就覺得無聊。
- 難以對組織（規劃）事情、完成一個任務保持專注。
- 很難完成回家作業，或是如期繳交，常會遺失一些要完成作業或是其他活動需要的東西（例如鉛筆、玩具、作業等）
- 當別人在說話時，似乎沒有在聽對方說話。
- 作白日夢、很感到困惑、動作緩慢。
- 不容易像其他非注意力不足過動症患者一樣，快速且準確的處理資訊。
- 難以遵從指示
- 不容易認知細節，常忽略細節。

ADHD常見行為表徵—過動/衝動

- 常常煩躁及坐立不安
- 不停地講話
- 四處東奔西跑、碰觸或玩弄視野內的任一或每一個物體。
- 難以在上課時間、吃飯時間、作功課的時間乖乖坐好。
- 不停的動來動去。
- 不容易進行安靜的活動或是工作。
- 沒有耐心
- 脫口說出不恰當的話語、毫無掩飾地流露內心的想法，且行事不顧後果。
- 難耐在遊戲中因輪流所產生的等待時間。
- 經常打斷他人的對話或活動。

從大腦到行為

- 前額葉及尾狀核影響衝動控制、執行功能，組織及規劃能力，與反應抑制相關
  - 容易忘記規則或規範
  - 無法靈活運用過去的經驗
  - 不會考量到未來(將來)而擬定計畫
  - 記不得自己該做的事
  - 在活動中無法維持必須的記憶(工作記憶(Working Memory)不足)
  - 無法朝向目標建立計畫後逐步實行
  - 難以控制自己的活動與衝動
- 基底核影響情緒、記憶及學習
- 犒賞系統障礙
  - 難以為了有目的的行動而形成動機
  - 只要不是自己覺得好玩、有趣的事情，便無法形成動機

ADHD影響層面

學業

社會適應

情緒

ADHD

認知

語言

生理

動作

不專注

ADHD影響層面

- 認知能力缺陷
  - 複雜問題的解決策略和組織技巧的不足或拙劣；
  - 記憶力策略不足；
  - 工作表現執行功能不足。個體用來組織和監控自己的思想和行為的較高層次的認知過程或機制（mechanisms）稱之為執行功能；
  - 較無能力向人說明其所使用的策略。
- 語言障礙
  - 需要立即回答的談話困難更明顯
  - ADHD 兒童的說話困難不在說話和語言本身，而在組織和監控思想與行為的較高層次的認知過程上，即所謂的執行過程（executive processing）。

（Barkley, 1990）

ADHD影響層面

- 學業低成就
  - 閱讀、書寫和數學
- 動作與協調問題
  - Barkley指出一半的ADHD 兒童會有動作協調之困難，且在從事精細動作、平衡動作等動作姿勢時，其整體表現均比一般兒童差（賴冠宇、吳亭芳、陳明聰，2005）。
- 生理健康問題
  - 外傷機率高—攻擊行為/意外傷害/對立行為

（Barkley, 1990）

ADHD影響層面

- 情緒困擾問題
  - 易怒、焦慮、憂鬱
  - 被同儕拒絕而有低自尊和孤單
- 社會不適應問題
  - 不適當的課堂行為、
  - 認知和溝通能力缺陷、
  - 攻擊行為或不當的社會行為、
  - 缺乏適當社會行為
- 不專注行為問題

（Barkley, 1990）

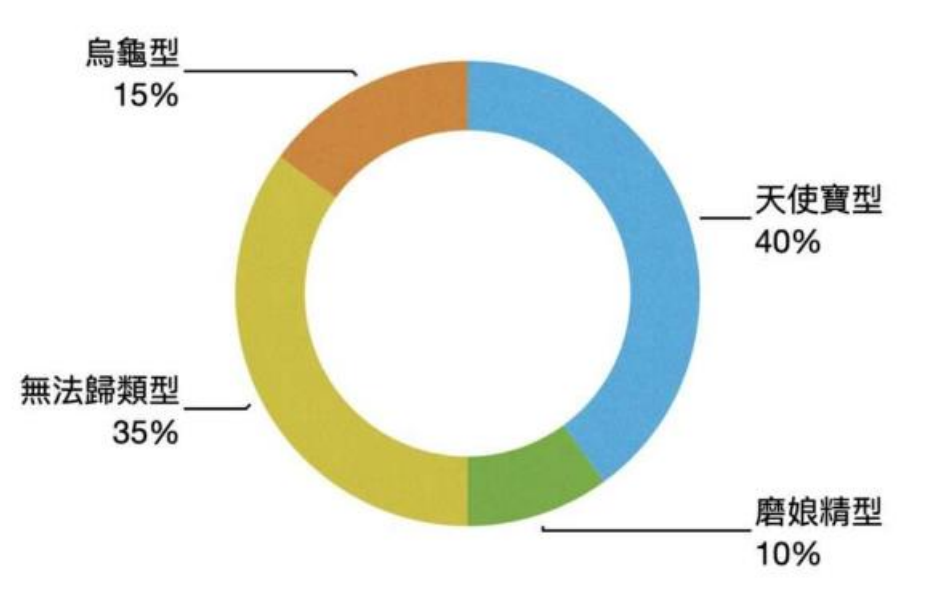
Q&A:

孩子到底是好動還是過動?

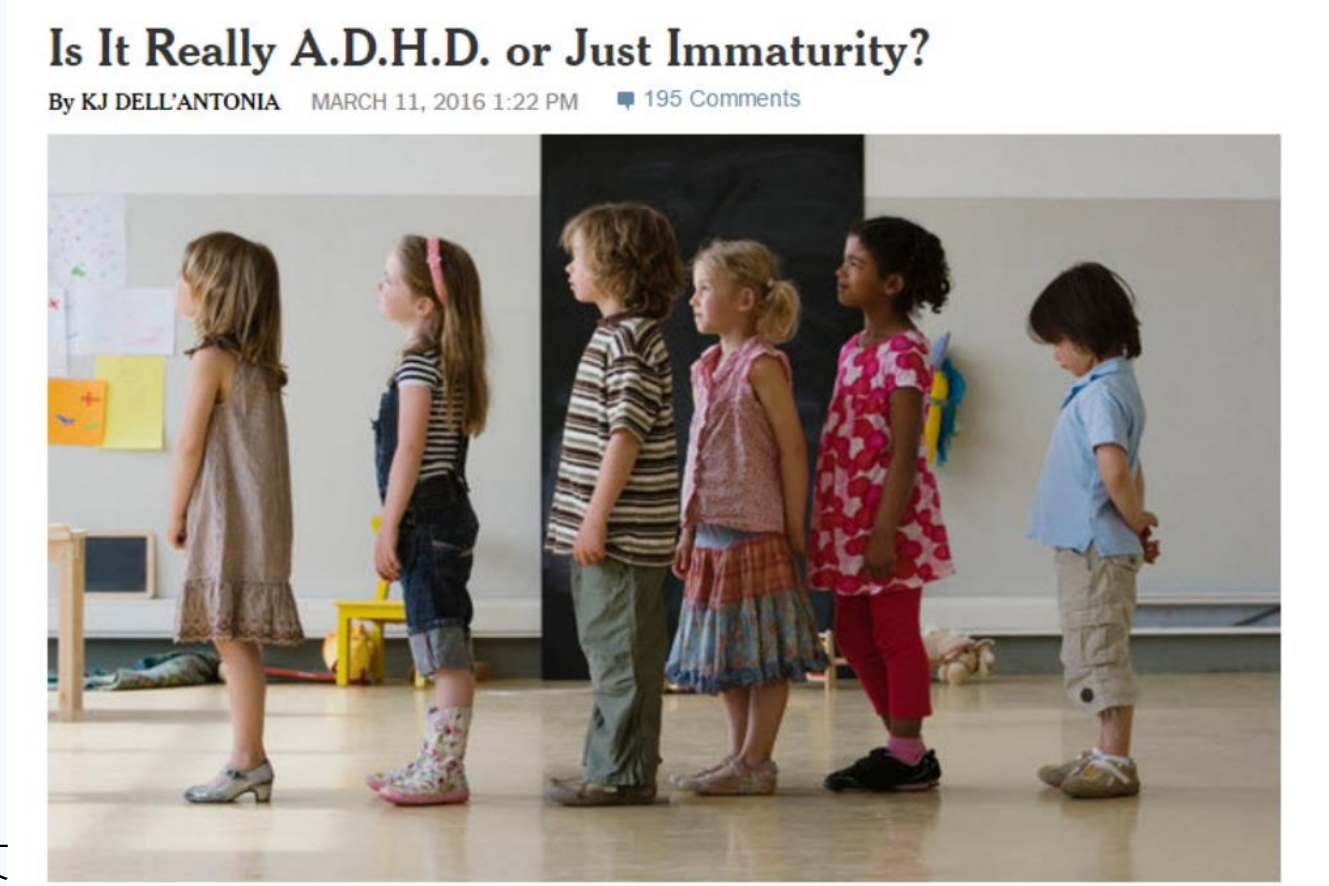
好動是一種氣質?

- 9種氣質向度(Thomas. A& Chess. S, 1995)
- 3種氣質類型(Thomas. A& Chess. S, 1995)

活動量	規律性	趨避性
適應度	敏感度	反應強度
情緒本質	注意力 分散度	堅持度



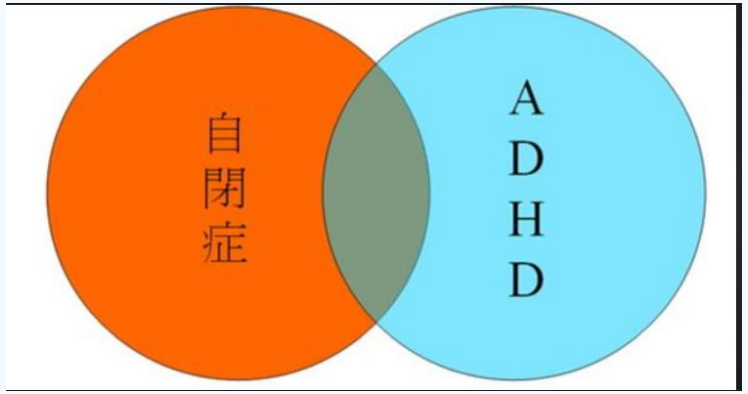
是真過動？還是年紀小？



刊載於紐約時報的原文
https://well.blogs.nytimes.com/2016/03/11/is-it-really-a-d-h-d-or-just-immaturity/?_r=0

自閉症 vs ADHD ?!

- 自閉症定義—泛自閉症症候群(Autistic Spectrum Disorder)
  - 自閉症類群障礙（autism spectrum disorders，簡寫ASD；或autism spectrum conditions，簡寫ASC），屬於神經發育障礙症候群，其特徵是社交互動困難、言語或非言語交際有缺陷，以及重複行為與侷限興趣。其他常見徵兆還有對於感官協調能力的異常反應。
- 與自閉症之異同/常見容易混淆之行為?
  - 社交互動模式
  - 語言理解與表達
  - 不恰當的肢體接觸



ADHD	ASD
核心症狀為自我控制問題 有藥物可協助	核心症狀為語言溝通/社會互動困難 沒有藥物可協助
注意力容易渙散 察言觀色能力弱/容易遺漏訊息	容易過度專注於有興趣的事， 但無法專注於你要求的任務上 察言觀色能力弱/容易誤解訊息
對於同儕及新奇的事物環境容易感到興趣 人來瘋/人越多越興奮 容易溝通 語言表達缺乏組織性	對於新的刺激容易焦慮 人越多越焦慮 常固執己見 表達有自己的邏輯
較容易找到情緒來源 自我控制差/欠缺問題解決能力，常以暴力行為解決問題	較難找到情緒來源 因焦慮/情緒無法表達而激動/發狂，出現攻擊/暴力行為

教養問題

分享與討論

案例1

吳小安—1歲10個月	
玩玩具時常拿著玩具跑，撞到同學不覺得自己的行為不對，拿玩具打同學的頭	• 參與活動時間短 活動量大 • 與同學發生衝突聽不懂老師的解釋

案例2

潘小軒—1歲8個月	
1. 情緒起伏大，有時候情緒起來會用咬的方式 2. 看到陌生人會很激動，一直哭個不停 3. 收托時語言發展稍慢，提供水果片增加咀嚼機會	• 確認檢核表皆通過 • 從經驗中學習到用哭鬧的方式吸引大人注意並要抱抱

案例3

劉小實—1歲7個月	
1. 注意力不佳，平時用餐椅定位進行學習活動，但通常都摸一下就想離開，坐不住 2. 不聽從指令，常到處亂跑無法遵守托育人員指令 3. 有咬人抓人等行為	• 追求強烈的感覺刺激，喜歡用力的感覺，用咬人的方式與人玩 • 活動量大，坐不住 • 喜歡被稱讚

家長遭遇的困難

常見迷思

- 疑似=障礙?
- 運動的幫助?

醫療介入之必須?

- 國情不同
  - 美國—藥物/行為治療為主
  - 日本/歐洲—親職教育
  - 台灣—6歲前親職教育
- 依據年齡
  - 學齡前(6 歲前）-親職教育/行為治療
  - 學齡期-藥物治療、行為治療或藥物合併行為治療
  - 成年(18 歲）以後-藥物治療/認知行為治療

認識—接納—陪伴

歡迎提問~~~

感謝聆聽