

成人注意力不足過動症

「小宏從小個性活潑，喜歡搞笑，小學上課時常常失神看窗外，或玩弄自己的東西，偶而也會捉弄旁邊同學，甚至被老師發現而處罰，成績方面表現起起伏伏，父母也沒太在意；上國中後，覺得對困難度較高的功課愈來愈沒有耐性，無法集中精神閱讀，一些不喜歡的課只能難過忍著上，同學覺得他個性比較衝，有時跟他說話好像心不在焉，但大致相處也還好，在父母請家教督導下功課還能維持中等；小宏因為對念書沒有太大興趣，選擇了自己喜歡的高職美工科，對自己喜歡的術科尚可完成，但對沒興趣的課業則經常拖延或無法完成。之後雖順利進入科技大學，還是易分心，缺乏耐性與組織性，常覺得生活好像沒有目標，畢業之後入伍服替代役。小宏在機場海關服役，負責安檢工作，經常在工作中出錯，忘東忘西，長官交代的工作也常無法在期限內完成，被同事調侃是分心大王，自己也覺得十分困擾。小宏自己上網找了一些資料，心中納悶自己是不是有注意力不足過動症而前來找醫師談談！」

如果你從未被醫師診斷過注意力不足過動症(ADHD)，但當你慢慢長大後，你的朋友親戚曾經告訴過你或是你覺得自己常焦躁不安、做事較無組織性及計畫性，個性易衝動或是很困難完成一件需在期限內完成的工作等現象，你可能有 ADHD 的狀況喔！

以下讓我們來簡單談談成人注意力不足過動症(Adult ADHD)可能的幾個相關困擾問題：

一、組織事情和集中注意力問題

1. 做事缺乏組織力：

你的生活較無頭緒，經常忘東忘西，例如忘了付帳單，接小孩，工作上或學習上分配時間凌亂，常無法如期完成應該需完成的事情。

2. 弄混事情輕重緩急：

你會發現很難決定自己身邊事情需完成的輕重緩急，總是浪費時間再一些瑣事而耽擱需完成的最後期限，導致工作上的挫折、灰心，甚至經常換工作。

3. 魯莽駕駛：

你可能會開快車，或危險飆機車，甚至酒駕，或甚至曾被吊銷執照。

二、人際間的問題

1. 無法傾聽他人：

你往往在與人溝通中較無法好好傾聽別人說話內容與掌握重點，或在過程中忘記重要的部分；常失約，有時會侵犯他人或引起一些人際間的誤解而不自知。

2. 感到活在邊緣的感覺

你常覺得生活無法放鬆，總是處於緊繃狀態，甚致過度敏感或坐立不安；常無法控制自己情緒，即使只是一些小事就造成你情緒爆發，不經意脫口說出一些不恰當的話。

3. 離婚或分居

在關係經營互動中你常不是好的傾聽者，經常無法履行自己對伴侶的承諾，這會使你的伴侶有不好的感覺，覺得你不關心對方，甚至會有暴力發生，最終離婚。

三、無法按時管理時間問題

容易分心，你的注意力總是飄移讓你無法按時完成交付工作，你容易被不相關的其他事務轉移你的專注力，嚴重時可能幾乎無法完成手邊交付的工作；你總是拖延完成既定工作，特別是一些需要較大且持續專注力的工作，因此在職場上或家庭生活上常覺得挫折，或經常換工作。

高雄市立凱旋醫院蔡景宏醫師表示如果有以上所描述之症狀，有可能是成人注意力不足過動症，可以回頭想想自己童年時期是不是也有類似的感覺，因為通常較不會在成年之後才突然出現上述現象。你也可以找父母、親戚或好朋友談談自己

小時候是不是有這些狀況。若有，建議找專業醫師談談，目前有療效很好的治療方法加以改善。

最後再強調一下，ADHD 是一種終生疾病，會隨著人生發展過程不同階段以不同的疾病樣貌呈現臨床症狀，且有很高比例合併其他的精神疾病，例如憂鬱症、藥物濫用、自殺及躁鬱症等等。有疑問就趕快找專業的精神科醫療人員評估喔！