

# 成人注意力不足過動症

## 成人ADHD的可能表現

### 1. 注意力困難

- 容易分心、健忘
- 沒有時間感，常遲到拖延，忘記事情或約會
- 做事情缺乏組織規劃，組織能力有困難
- 常有困難做出決策

### 2. 過動/衝動症狀

- 內心常容易感到煩躁，或靜下來就容易有煩躁感
- 愛說話，有的時候說話是為了降低內心煩躁的感覺
- 為了讓生活充滿變化而持續保持忙碌
- 盡量避免靜態的活動，如會議...等
- 使用物質(如酒精或鎮定藥物)，為了讓自己安定下來
- 不思考就行動
- 不耐煩
- 無法等待輪流
- 常換工作
- 愛尋求刺激



成人注意力不足過動症  
• 盛行率4-5%

# ADHD

▼ 如有遇到以下困擾 建議可以到身心科就醫評估和醫師討論適當的治療方式 ▼

### 成人ADHD常導致的生活困難

- 難以處理工作中的任務
- 頻繁的工作變動或失業
- 會衝動地做出反應，影響人際關係
- 可能難以維持長期的友誼和浪漫關係

### 成人ADHD的常伴隨其他共病

高達八成的成人ADHD  
可能有共病

- 焦慮
- 憂鬱
- 物質濫用
- 網路遊戲成癮
- 情緒和衝動控制障礙

也會有更頻繁的

- 受傷事故
- 工作不穩定
- 危險的性行為
- 離婚率
- 法律問題