

# ADHD青少年後期與成人的行為因應/環境策略

## ♥ 親愛的，讓我們陪你走過！ ♥

撰文：大千綜合醫院 翁羚芸 臨床心理師/丁敬興 職能治療師

### 你知道嗎？如果...

- ▶ 讀書會或共同作報告時，經常無法專注閱讀或寫完應負責的部份
- ▶ 房間或是桌面總是很雜亂，經常在找自己的東西到底放哪裡
- ▶ 忘記老師提醒交資料的時間
- ▶ 作業總是遲交
- ▶ 搭車時幾乎無法排隊等待或因此不耐煩

**若身邊的人有這些狀況，而且反覆在生活中發生，使得生活好像一團亂！其實，可能是注意力不足過動症所表現出來的樣子。**

注意力不足過動症（簡稱ADHD）其實是一種神經發展障礙症，影響障礙症的因素相當複雜。其中，ADHD又分為較過動/衝動、注意力不集中和二者都有等三種類型；在行為上可觀察到動來動去、靜不下來、話多、易插話/搶話、難長時間維持專注、忘東忘西等；這些行為從兒童時期就會出現，大多數會在就學後被發現，是不會在青少年或成人期突然出現的喔！

長大之後這些行為還會持續存在嗎？答案是肯定的，若未接受相關治療的話，在青少年後期與成人的ADHD可能會觀察到他們容易忘記約定或約會、無法長期規劃事物、做事易拖拉、東西雜亂無章、易尋求感官刺激等等。

### ★ 如果我或那個誰是ADHD

如果我或那個誰是ADHD的話，註定只能悲慘的過生活嗎？莫著急、莫慌張，知道了那些生活的不順利原來是ADHD在作祟，那麼我們就可以「對症下藥」的處理它啦！接受治療是有助於其狀況改善的，如果有上述的狀況使得生活經常面臨挑戰或適應困難，建議到精神科（心智科）尋求醫療專業的協助。

### ★ 如果我是家長

隨著年齡逐漸增長，到了高中階段或是大學階段的ADHD通常已經發展出一些方法應付自己的困難，但也有可能還在與這些症狀對抗，當家長發現自己的孩子有相關狀況時，請您與孩子一同接受專業醫療的協助。多一分了解，就能少一分誤會或責備，其實ADHD的特徵除了會帶來一些生活適應困難外，有許多特質或優勢等著我們去發掘，包容、接納、欣賞孩子的優點，適切（而非充滿壓力的）給予提醒，可以協助孩子正視自己的困難，更有自信去面對生活中的挑戰。



## 如果我是朋友或同事

由於ADHD的特質，使得在執行任務、分工合作、討論或開會，甚至是聊天等情況下會出現困難，可能是無法在時間內完成指定的任務、分工的作業僅完成部份、討論的內容難以聚焦、聊天似乎心不在焉或脾氣暴躁等。其實，ADHD的朋友或同事除了這些需要協助的地方外，有許多屬於他們的優點，像是活力充沛、想法豐富且具創意性、熱心助人等。所以，有時可能會有某些狀況造成相處上的困擾，但當我們對ADHD有更多的了解、知道對方不是蓄意或挑釁時，便可嘗試以包容、欣賞和提醒的角度取代抱怨或數落。



## 如果我是情人或伴侶

你可能覺得另一半總是很難專心傾聽、健忘、迷糊、做事衝動沒有規劃、容易動怒、處理不好家務等；當你發現情人或伴侶可能是ADHD時，指責或吵架往往無法解決彼此間的問題，心平氣和的溝通才能讓伴侶關係走得長遠，所以討論是否需要尋求醫療專業協助是重要的。然而，生活遇到的困難需要回到生活中溝通討論之，如果另一半需要你協助提醒、規劃生活事務，可以共同尋找雙方都能接受的方式執行，例如：一起擬定家事清單或日行程表、利用便利貼或手機鬧鐘提醒重要事項、一起進行財務規劃等。以上的策略、伴侶的鼓勵與陪伴都有助於ADHD克服生活中的難關，讓彼此的生活更加順利！

### 如果我是家長



### 如果我是朋友或同事



### 如果我是情人或伴侶

