



ProjectTEACH

您孩子的心理健康： 了解注意缺陷多动障碍 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)

ADHD 是最常见的儿童疾病之一。每 20 名学龄儿童中就有 1 名受此影响。由于大脑的运作方式不同，患有 ADHD 的孩子存在注意力不集中、冲动且多动等问题。每个人偶尔都会面临这些问题，但对于患有 ADHD 的孩子来说，这会干扰他们的日常生活，包括学校、家庭和友谊方面。

ADHD 有三种类型：

- **多动-冲动型**：这特指面临着多动性和冲动性的挑战（坐不住，做决定草率）。
- **注意力缺陷型**：这特指集中注意力的问题。有时这一类型被称为“ADD”（即 attention deficit disorder，注意缺陷障碍），尽管实际诊断不会使用这个术语。
- **混合型**：这包括同时存在多动性/冲动性和注意力不集中问题。大多数 ADHD 患儿都属于这一类型。

ADHD 影响一组称为执行功能的重要技能，这些技能可帮助我们集中注意力、组织并记住我们要做的事情。ADHD 患儿在执行功能的关键领域存在障碍，例如注意力集中、冲动控制和其他技能。

注意力缺陷症状

- 粗心犯错/对细节的注意不足
- 在学习或玩耍时难以集中注意力
- 别人说话时不听
- 无法遵从指示并无法完成任务
- 无法整理任务或他人分配的事项
- 逃避或不喜欢无趣或需要持久努力的任务
- 容易分心
- 经常健忘

多动/冲动症状

- 烦躁不安
- 无法在需要保持原地不动的活动中保持坐好
- 在不适当的情况下到处乱跑
- 无法安静地玩耍
- 经常动个不停，就像“有个马达在驱动”
- 讲话过多
- 不恰当地急于回答
- 无法等待轮到自己
- 经常打断他人

如果我认为我的孩子患有 ADHD，我该怎么办？

如果您注意到孩子有上述任何一种行为，请和您的儿科医生谈谈您观察到的情况。一句简单的话就可以开始对话，例如“我注意到我孩子的行为出现了一些变化，这些变化对他/她来说并不寻常”。您的儿科医生可以帮忙确定是否有需要担心的原因。如果有，他们可能会将您转介至专家处，例如精神病学家或心理学家，专家们可以更好地评估 ADHD 和任何其他学习或心理健康问题。

如何治疗 ADHD？

对于 ADHD 有很多好的治疗方法。专家们一致认为，对大多数孩子来说药物治疗是最有效的疗法，但许多孩子通过综合治疗取得的效果最好。其他治疗方法包括行为疗法，它有助于将分散注意力的行为转变成更有帮助的行为；认知行为疗法 (cognitive behavior therapy, CBT)，它帮助孩子思考自己的想法、感受和和行为；还有社交技能小组疗法，它帮助孩子学习和练习与他人互动的重要技能。

请记住，您最了解自己的孩子。所以，如果您注意到孩子的行为出现异常，有所顾虑是完全正常的。利用这个机会与您的儿科医生或其他值得信赖的医疗保健提供者交流，您将了解更多。

如需详细了解不同年龄阶段儿童的心理健康问题，
请访问父母和家庭教育项目 (Project TEACH Parent and Family) 网页：bit.ly/PTEACH-Family

如需详细了解关于 ADHD 的信息，请访问纽约心理健康办公室
(NY Office of Mental Health) 网站：bit.ly/OMH-ADHD