

認識注意力不足過動症的症狀

下面都是出於過動症孩童的親筆文字，我們可以看到這些孩子有著旁人難以體會的心理創傷與壓力…

國小三年級 吉小朋友

以前的我常常會上課不專心且走來走去…不想跟人講話、看人不順眼…我常常會後悔自己的不乖，覺得很煩，有時會覺得乾脆自殺，死了算了，這樣爹地媽媽就不會生氣及傷心難過了，也不會一直搗蛋都交不到朋友。

國小六年級 賴小朋友

我不會將自己要講的話表達出來，更不知道如何把心中想的事告訴老師，所以我在班上隱形人。

國中一年級 陳同學

我沒有明顯的外表障礙，做錯事也不容易讓別人了解…

但是，當他們獲得老師的幫助，彷彿是獲得許多能量，讓他們的生命發光發亮了起來。

國小二年級 古小朋友

老師鼓勵我的方法是用心平氣和的和我講道理，就算犯錯她也沒有停止鼓勵我，那種鼓勵，就像一種力量，支持著我，讓我堅強起來，覺得自己有希望。

國小三年級 吉小朋友

我也很謝謝老師一直教我方法，像生氣時要一個人先去另外的位子冷靜，不可以去弄人家，中午我都睡不著，老師也不會勉強我，她要我趴著，可以安靜的做自己的事，不要吵到別人就好…

國小三年級 吳小朋友

因為我在學校很乖，老師說我進步了，她說：「我聽話的時候很可愛」，我聽了之後非常高興，因為這是第一次被老師誇獎。

許多家長被問到，如何開始懷疑自己的孩子有注意力不足過動症，家長們通常回答：「學校的老師說他可能是過動症」。學齡期的孩子長時間與學校老師和同學相處，老師們有非常高的機會可以透過觀察，發現症狀之蛛絲馬跡。

注意力不足症狀

1. 無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤。
2. 在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。
3. 和別人說話時，似乎沒在聽。
4. 無法完成老師或家長交辦事務，包括學校課業、家事等。
(非違抗性行為或因不瞭解而使得交代的工作無法完成)。
5. 缺乏組織能力。
6. 常避免、不喜歡或拒絕參與需要持續使用腦力的工作，如：學校工作或家庭作業。
7. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西，如：玩具、鉛筆、書等。
8. 容易被外界的刺激所吸引。
9. 容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。

過動 / 衝動症狀

1. 在座位上無法安靜的坐著，身體扭來扭去。
2. 在課堂中常離席，坐不住。
3. 在教室或活動場合中不適宜地跑、跳及爬高等。
4. 無法安靜地參與遊戲及休閒活動。
5. 不停地動(很像發動的馬達)。
6. 話多(經常不間斷地持續說話)。
7. 問題尚未問完前，便搶先答題。
8. 不能輪流等待(在需輪流的地方，無法耐心地等待)。
9. 常中斷或干擾其他人，如：插嘴或打斷別人的遊戲。

依據美國精神科醫學會DSM-IV的臨床診斷標準