

## 保持希望

### 馬克

今天，在十四歲的時候，馬克在學校的表現好多了，他把精力轉移到運動上，而且在校內的足球隊裡面是一個明星球員。雖然他偶爾還是會和人打架，一個兒童心理學家正在幫他學習控制他的發脾氣和挫折，而且他可以交到朋友和維持友誼。他的祖父母驕傲地指著他，而且說「我們早就知道他一定會變好的。」

### 麗莎

麗莎即將要從高中畢業，她比較可以集中她的注意力和持續專心在工作上，所以現在她的成績相當好。克服她的憂鬱和學會喜歡自己，也給她較多的信心來發展友誼和嘗試新的事情。

最近她和學校的輔導諮商人員找到畢業後她適合的職業類別，她希望找到一個可以避開她注意力的問題而且可以好好的利用她的天賦和技能的工作。她現在比較小心和專心，而且她正在考慮一兩年後嘗試上大學，她的輔導員提醒她，她絕對夠聰明。

### 亨利

最近，亨利作為一個鞋子推銷員的工作很成功而且快樂，這個工作讓他可以整天跑來跑去，而且新顧客的出現提供他需要的變化來幫助他維持專心。他最近完成了一個時間管理的課程，而且他現在繼續記下清單、計劃工作，和安排一天的時間表。他現在可以利用他的精力，而他一次可以想好幾樣事情的能力讓他具有創造力和生產力。

他很驕傲他和他的妻子發展出教養孩子的重要父母技巧，所以他在家裡和在學校裡也都表現得比較好。亨利也很高興他可以整個計劃徹底完成，事實上，他才幫他的兒子做好一個漂亮的木製玩具箱作為他的生日禮物。

## ADHD 是否長大就自然痊癒或可以被治癒？

雖然大部分的 ADHD 不會因為長大而痊癒，但是他們大都學會去調適和過著充實的生活。馬克、麗莎和亨利都為他們自己創造出好的生活—不是因為治癒，而是藉著發展個人的長處。有效地合併藥物、新技巧和情緒支持，患有 ADHD 的人也可以發展出控制他們注意力和減少干擾行為的方法。像是亨利，他們可能發現透過將工作結構化和控制他們的環境，他們可以達到個人的目標。像是馬克，他們可能學會將多餘的精力轉向運動和其他高能量的活動。而像麗莎，她們可以找到依她們的長處和能力所能有的職業選擇。

ADHD 的孩子在他們長大之後，藉由來自父母和醫師適當的幫忙，他們比較能夠壓抑他們的過動以及把它們轉向社會上比較可以接受的行為，像是身體的運動或是坐立不安。而且雖然我們知道一半 ADHD 的孩子到成人時還有症狀，我們也知道對孩子有用的藥物和治療對大人也一樣有用。

所有 ADHD 的人都有他們的天賦和才能可以利用，來為他們自己創造好的生活和職業。事實上，很多 ADHD 的人甚至覺得他們的行為模式帶給他們獨特，但通常不被知道，的好處。ADHD 的人通常較外向和隨時可以行動，因為他們傾向興奮和刺激，很多人在商業、運動、建築和公開演說方面都很成功。因為他們可以立刻想好幾件事情，很多人當藝術家或發明家而贏得讚美。很多人選擇可以讓他們自由到處跑和發洩過多精力的工作，但是有些人覺得在比較安靜和較靜態的工作比較有效率。莎莉，一個電腦程式設計師，發現當她戴上耳機來減少分心的噪音時最能思考。就像亨利，一些人努力要增加他們的組織能力，其他擁有自己事業的人發現僱用助手來提供每天的管理很有效。

## 研究帶給我們哪些希望？

雖然現在看不到立刻治癒的方法，但對於 ADHD 可能有突破性的新發現。藉由多種研究工具以及方法的使用，科學家們已開始揭露關於大腦在 ADHD 中所扮演的角色，以及對於疾病能有效治療的新資訊。這樣的研究終將改善 ADHD 患者的自我實現以及生產力。

例如：使用像腦部造影這樣的新技術來觀察大腦確切的運作方式，已經對 ADHD 的原因提供新的解讀。其他的研究則是嘗試找出在懷孕期間亦或孩提時期可能造成或引起腦部這些差異的因素。隨著知識的日漸增長，假以時日，科學家將明白如何預防這些差異，或者至少知道怎麼來治療。

NIMH 及美國教育部（the U.S. Department of Education）共同贊助一項大型的全國性研究—the first of its kind—來了解 ADHD 療法要怎麼樣合併使用，可以對不同種類的孩子最為有效。在這五年的研究期間，橫跨全國具研究性質的醫療院所的科學家將一起工作，以蒐集數據來為這樣的問題尋求解答：是否合併興奮劑和行為治療會較只使用其中一種治療來得有效？男孩與女孩對於治療所呈現的反應有所不同嗎？家庭壓力、收入及環境如何影響 ADHD 的嚴重度和長期的結果？必須服藥這件事如何影響孩子對於自己能力、自我控制及自尊的感覺？這項研究的結果將使醫師及心理衛生專家獲知誰能夠從不同的治療方式中獲益最大，進而能更有效地治療。

接受 NIMH 補助的人員也試圖確定是否仍存在著各種的注意力缺陷。有了更進一步的研究，ADHD 可能會被發現事實上包含了多種不同的疾病，且每一種均有屬於其類型的症狀和治療需求。比如：科學家們正在探究，合併有焦慮、憂鬱和行為規範障礙的 ADHD 兒童和沒有合併這些症狀的 ADHD 兒童之間，是否存在著決定性的差異。其他研究人員則研究可能把 ADHD 分門別類的細微的身體差異，若各類型彼此間的差異能被獲悉，則科學家便可著手區分每一種類型的治療方式。

藉由多種研究工具以及方法的使用，科學家們已開始揭露關於大腦在 ADHD 中所扮演的角色，以及對於疾病能有效治療的新資訊

其餘 NIMH 所資助的研究則是檢驗 ADHD 長期以來所造成的結果。與正常的兄弟姐妹相比，罹患 ADHD 的小朋友將來會是怎樣？對於成人來說，他們如何處理他們自己的小孩？還有其他的研究嘗試去更了解成人的 ADHD。這樣的研究使我們了解，不同的療法或幫助對於協助一個 ADHD 的孩童成長為能照顧下一代的父母並且成爲一個功能健全的成人會造成何種差異。

動物研究也增加我們對人類 ADHD 的了解。動物實驗可以用我們不能在人類身上研究的方法，來使我們可以研究一些可能引發 ADHD 的因素。此外，動物研究爲試驗中的新藥在使用於人體之前，提供了安全性及效力的長期測試。一個由 NIH 所資助的科學團體，正藉由對狗的研究以瞭解一種類似 Ritalin 的新型興奮性藥物如何作用於大腦。

一點一滴地，經由來自人類與動物的研究資料，科學家已逐漸瞭解注意力疾患的生理特質。當我們持續研發新藥並評估新治療方法的同時，新的研究已促使我們能對腦的內部運作有更深層的瞭解。

我們愈是知道大腦內部發生什麼事情，在未來就愈能預防某些腦部及精神方面的疾病、做出正確的診斷並有效地治療。這是 NIMH 的期望、使命和遠見。

有一些刊物、組織和支持團體，可以幫助個人、教師及家庭瞭解和面對注意力疾患。以下的資源可爲增進病識感、實際的問題解決及支持提供一個好的開始。其他則有兒童醫院的門診、醫學中心和社區心理衛生中心。其餘出版的資訊可在圖書館及書店獲得。

**哪裡可以找到資訊與幫助？**

## 給孩子和青少年的書：

- Galvin, M. *Otto Learns about his Medication*. New York: Magination Press, 1988. (for young children)
- Gehret, J. *Learning Disabilities and the Don't Give Up Kid*. Fairport, New York: Verbal Images Press, 1990 (for classmates and children with learning disabilities and attention difficulties, ages 7-12)
- Gordon, M. *Jumpin' Johnny, Get Back to Work! A Child's Guide to ADHD/Hyperactivity*. DeWitt, New York: GSI Publications, 1991. (for age 7-12)
- Meyer, D.; Vadasy, P.; and Fewell, R. *Living with a Brother or Sister with Special Needs: A Book for Sibs*. Seattle: University of Washington Press, 1985.
- Moss, D. *Shelly the Hyperactive Turtle*. Rockville, MD: Woodbine House, 1989. (for young children)
- Nadeau, K., and Dixon, E. *Learning to Slow Down and Pay Attention*. Annandale, VA: Chesapeake Psychological Publications, 1993.
- Parker, R. *Making the Grade: An Adolescent's Struggle with ADD*. Plantation, FL: Impact Publications, 1992.
- Quinn, P., and Stern, J. *Putting on the Brakes: Young People's Guide to Understanding Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. New York: Magination Press, 1991. (for ages 8-12)
- Thompson, M. *My Brother Matthew*. Rockville, MD: Woodbine House, 1992.

## 給有注意力疾患的成人：

- Adelman, P., and Wren, C. *Learning Disabilities, Graduate School, and Careers: The Student's Perspective*. Lake Forest, IL: Learning Opportunities Program, Barat College, 1990.
- Hallowell, E., and Ratey, J. *Driven to Distraction*. New York: Pantheon

Books, 1994.

(中文譯本：分心不是我的錯，何凡譯，遠流出版社)

Hartmann, T. *Attention Deficit Disorder: A New Perception*. Lancaster, PA: Underwood-Miller, 1993.

Kelly, K., and Ramundo, P. *You Mean I'm Not Lazy, Stupid, or Crazy?!* Cincinnati, OH: Tyrell and Jeremy Press, 1993.

Weiss, G., and Hechtman, L. (eds). *Hyperactive Children Grown Up*. 2d ed. New York: Guilford Press, 1992.

Weiss, L. *Attention Deficit Disorder in Adults*. Dallas, TX: Taylor Pub. Co., 1992.

Wender, P. *The Hyperactive Child, Adolescence, and Adult: Attention deficit Disorder through the Lifespan*. New York: Oxford University Press, 1987.

### 給家長的書：

Anderson, W.; Chitwood, S.; and Hayden, D. *Negotiating the Special Education Maze: A Guide for Parents and Teachers*. 2d ed. Rockville, MD: Woodbine House, 1990.

Bain, L. *A Parent's Guide to Attention Deficit Disorders*. New York: Dell Publishing, 1991.

Barkley, R. *Defiant Children*. New York: Guildford Press, 1987.

Child Psychopharmacy Center, University of Wisconsin, *Stimulants and Hyperactive Children*. Madison: 1990. (Order by calling (608)263-6171.)

Copeland, E., and Love, V. *Attention, Please!: A Comprehensive Guide for Successfully Parenting Children with Attention Disorders and Hyperactivity*. Atlanta, GA: SPI Press, 1991.

Fowler, M. *Maybe You Know My Kid: A Parent's Guide to Identifying, Understanding, and Helping you Child with ADHD*. New York: Birch

Lane Press, 1990.

(中文譯本：不聽話的孩子，何善欣譯，新手父母出版社)

Goldstein, S., and Goldstein, M. *Hyperactivity: Why Won't My Child Pay Attention?* New York: J. Wiley, 1992.

Greenberg, G.; Horn, S.; and Wade F. *Attention Deficit Hyperactivity disorder: Questions & Answers for Parents.* Champaign, IL: Research Press, 1991.

Ingersoll, B., and Goldstein, S. *Attention Deficit Disorder and Learning Disabilities: Realities, Myths, and Controversial Treatments.* New York: Doubleday, 1993.

Kennedy, P.; Terdal, L.; and Fusetti, L. *The Hyperactive Child Book.* New York: St. Martin's Press, 1993.

Moss, R., and Dunlap, H. *Why Johnny Can't Concentrate: Coping with Attention Deficit Problems.* New York: Bantam Books, 1990

Silver, L. *Dr. Silver's Advice to Parents on Attention-deficit Hyperactivity Disorder.* Washington, DC: American Psychiatric Press, 1993.

Vail, P. *Smart Kids with School Problems.* New York: EP Dutton, 1987.

Wilson, N. *Optimizing Special education: How Parents Can Make a Difference.* New York: Insight Books, 1992.

Windell, J. *Discipline: A Sourcebook of 50 failsafe Techniques for Parents.* New York: Collier Books, 1991.

## 其他資源：

對於有電腦和數據機的人，有幾個線上公佈欄，那裡有家長、患有 ADHD 的成人和醫療專業人員分享經驗、提供情緒支持、提出問題和回答。兩個這樣的服務包括 CompuServe [800 848-8990] 和 America Online [(800) 827-6364]。你也可能希望查看其他全國性或地方性的線上溝通公司，看看他們是否提供類似的服務。

## 給老師和專家的資源：

- Barkley, R. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (four 40-minute videocassettes in VHS format). New York: Guilford Publications, 1990.
- Copeland, E., and Love, V. *Attention Without Tension: A Teacher's Handbook on Attention Disorders*. Atlanta, GA: 3 C's of Childhood, 1992.
- Harris, K., and Graham, S. *Helping Young Writers Master the Craft*. Cambridge, MA: Brookline Books, 1992.
- Johnson, D. *I Can't Sit Still-Educating and Affirming Inattentive and Hyperactive Children: Suggestions for Parents, Teachers, and Other Care Providers of Children to Age 10*. Santa Cruz, CA: ETR Associates, 1992.
- Parker, H. *The ADD Hyperactivity Handbook for Schools*. Plantation, FL: Impact Publications, 1992.

## 美國國家衛生研究院相關的資料：

Attention Deficit Disorder Information Packet and "Know Your Brain Fact Sheet." Both are available from NIH Neurological Institute, P.O. Box 5801; Bethesda, MD 20824; (800) 352-9424

*Learning Disabilities* (NIH Pub. No. 93-3561) and *Plain talk about Depression* (NIH Pub. No. 93-3561). These are available by contacting: NIMH, 6001 Executive Boulevard, Rm. 8184, MSC 9663 Bethesda, MD 20892-9663.

The U.S. National Institute of Mental Health does not currently endorse foreign translation of any material contained in any NIMH publication and bears no responsibility for the accuracy of any translation or reproduction.

美國國家衛生研究院現階段對於本院發行文件之非英語翻譯版並不予以背書，同時不對此類翻譯文件之準確性負擔任何責任。

若對本文有任何疑義，請逕洽中山醫學大學附設醫院精神科兒童及青少年精神醫學醫療團隊。台中市北屯區太原路3段1142號(04)-22393855分機1213