

過動症長大後就會好了？

文／身心內科臨床心理師 楊順興

許多父母看到孩子過動、衝動，心裡都會想：「小孩子就是比較調皮好動，聰明的孩子才會這樣」。學齡後，即使老師一直抱怨孩子有干擾行為，父母依然在心裡安慰自己：「是老師太沒耐心，孩子長大就會好了」。長大真的就會好了嗎？這個觀念只對了1/3。

過動症有三個主要症狀：「過動」、「衝動」、「注意力不集中」。有的小朋友「過動衝動」問題明顯，有的小朋友「注意力不集中」明顯，呈現的樣貌各不相同。這三大症狀，第一個會改善的是「過動」問題，當孩子漸漸長大，「過動」的程度就會降低。但不幸的，第二跟第三個症狀常會保留下來。所以說，「長大就會好」這句話只對了1/3。

當過動兒漸漸長成青少年，「過動」情形減少了，但這個孩子依然深受另外兩個症狀影響，常出現下列問題，如：注意力無法集中、無法完成該做的學業、缺乏耐心、衝動控制不佳、易怒。這些孩子通常也缺乏組織和問題解決技巧、學業表現差、人際關係不佳。長期的挫折讓他們自尊心低落，他們更容易自殺。

有一定比例的ADHD患者會自己好，有的症狀自動減緩，但也有很高比例的人症狀延續。研究數據指出，有60~80%的ADHD延續到青少年，40~60%延續到成年。如果不治療，要承擔的風險可能是讓孩子學習空白、人際關係差。

藥物治療是最快速、最有效改善ADHD的方式。但許多父母在考慮要讓孩子服藥時，內心都相當掙扎，心裡面總有一個疑惑：「如果藥物不能治癒ADHD，

為什麼要一直吃呢？」答案很簡單，因為它可以控制症狀，減少ADHD對孩子的干擾。當孩子注意力可以集中，他們的課業表現改善。當減少了過動、衝動行為，他們人際關係會改善，擁有較高的自信。

在某些情況下，我會特別建議父母要考慮藥物治療。當孩子在學校有干擾行為，人緣差，也常跟老師起衝突時，那就是藥物適用的時機。我會這麼建議的主因是，這種惡劣的人際環境往往會影響孩子自我概念。當孩子長期被團體排斥，自暴自棄，就會出現許多敵意行為。而這些敵意行為會引發更多排斥。在這種惡性循環催生之下，許多非行少年就這樣子產生。

當然，藥物不是萬靈丹，它可以提升孩子的注意力、減少過動衝動行為，但這只完成一半工作。另一半的工作是，父母必須要調整教養方式，規則清晰合理，獎懲確實。我個人的觀察是，藥物可以讓父母更容易管教孩子，但無法帶來深層的改變。真正在塑造孩子性格的，還是父母的教養方式。

