注意力缺陷/多动症 (ADHD)

必知要点

什么是ADHD?

注意力缺陷/多动症（ADHD）是一种发育障碍，主要表现为持续存在的注意力不集中、多动和冲动行为。有些人以注意力不集中为主；有些人则以多动和冲动为主；还有一些人兼有这两类症状。

ADHD 的症状通常始于儿童期，可影响日常生活，如人际关系、学习和工作效率。虽然 ADHD 在儿童和青少年中较为常见，但许多成年人也可能患有此病。有效的治疗方法可用于缓解症状。

ADHD 的症状表现是什么？

患有 ADHD 的人可能会长期表现以下行为症状：

- ➔ 注意力不集中：难以集中注意力
- ➔ 多动：活动过多，说话过多，精力充沛
- ➔ 冲动：缺乏自我控制，做事不经思考

注意力不集中的常见表现包括：

- 经常无法注意细节，容易在学习、工作或其他活动中出现粗心错误
- 很难长时间集中注意力，例如在谈话、考试、完成作业或阅读文件时
- 别人讲话时难以专心聆听
- 无法按指示完成任务，或在学校、工作或家庭中未能完成指定计划
- 任务和活动安排混乱，缺乏时间管理能力，难以按时完成任务
- 很难完成需要持续注意力的任务，例如家庭作业、大型或复杂的项目
- 经常丢失物品，如书包、书本、钥匙、钱包和手机
- 容易被无关的想法或外部刺激分心
- 忘记日常事务，如做家务、购物、参加活动，或忘记重要的事情，例如作业、约会和打电话

多动和冲动的常见表现包括：

- 坐着时经常手脚动个不停或扭来扭去
- 在应保持安静坐着的场合（如教室、办公室）频繁走动或感到坐立不安

- 在不适当的时候跑动、攀爬或走动
- 像被马达驱动一样“停不下来”
- 难以安静地玩耍或参加兴趣活动
- 说话过多
- 别人话还没说完就抢着回答，或打断别人说话
- 很难等待或缺乏耐心，例如玩游戏或排队时
- 打断或插话他人，例如在谈话、游戏或会议中插入自己

ADHD 的成因是什么？

研究人员尚不完全清楚 ADHD 的确切成因，但许多研究表明遗传因素在其中起着重要作用。与许多其他疾病类似，ADHD 可能是多种因素共同作用的结果。

除了遗传因素外，研究人员还在探索 ADHD 患者与普通人之间在大脑发育和神经生物学方面的差异。他们还在研究能增加 ADHD 风险的环境因素，包括脑部损伤，营养不良，社会环境因素等。

如何诊断 ADHD？

根据具体症状，ADHD 可分为三种类型：

- ➢ 注意力不集中型：以注意力不集中为主，较少或没有多动和冲动症状
- ➢ 多动/冲动型：以多动和冲动为主，注意力问题不明显
- ➢ 混合型：同时具有注意力不集中、多动和冲动症状

ADHD 的症状必须在 12 岁之前开始出现，通常会持续到青少年甚至成年。诊断标准会根据年龄有所不同：

- 16 岁以下的儿童需要至少表现出 6 项注意力不集中或多动/冲动的症状
- 16 岁及以上的青少年和成年人则需表现出至少 5 项相关症状

此外，要确诊 ADHD，还需满足以下条件：

- 症状持续至少 6 个月
- 在两个或以上环境中出现症状（例如家庭、学校、工作场所或与朋友交往中）
- 症状影响到社交、学习或工作功能。

需要注意的是，压力、睡眠障碍、焦虑、抑郁或其他身体疾病也可能引起类似 ADHD 的症状。因此，必须由专业的医疗人员进行全面评估，以确认病因、确诊 ADHD，并制定适合的治疗方案。

全科医生、家庭医生、或其他基层医疗提供证者有时可以诊断并治疗 ADHD，或将患者转诊至专业的心理健康医师，如心理学家、精神科医生或临床社工

师。评估过程通常包括以下几个方面：

- 评估心理健康与既往病史：包括情绪状态、过去和现在的身体健康状况
- 回顾行为和学习经历：对于成人，还会回顾其童年时期的行为与学校表现。评估人员可能会征得本人同意后，访问其家庭成员、朋友、伴侣、老师等，了解其在不同环境下的行为与经历
- 使用标准化评估工具：如 ADHD 行为量表、症状核对表等，用以判断是否符合诊断标准
- 进行心理测评：评估如工作记忆、执行功能（如计划与决策能力）、视觉空间能力、推理能力等认知技能。这有助于发现心理或认知方面的优势与挑战，也可用于识别或排除学习障碍等其他问题。

ADHD 的表现因人而异吗？

任何人都可能患有 ADHD。但在临床上，男性更常表现出多动和冲动行为，而女性更容易表现为注意力不集中型。

ADHD 可以在任何年龄被诊断出来，但症状必须在 12 岁之前开始出现。很多成年 ADHD 患者回顾过去会发现在学习、工作或人际关系方面有长期困难。

ADHD 症状会随着年龄而有所变化：

- 儿童通常以多动和冲动为主要症状。随着学业和社交需求的增加，注意力不集中的症状会变得更加突出，并开始影响学业表现和同学关系。
- 青少年通常多动表现会减少，但会表现为坐立不安或烦躁不安。注意力不集中和冲动的症状通常会持续存在，可能导致学业、组织能力或人际关系方面的挑战。患有 ADHD 的青少年更可能出现冲动和高风险行为，例如使用成瘾物质和不安全的性行为。
- 成人，包括老年人，可能表现出注意力不集中、坐立不安和冲动，在部分人里面这些症状会减轻或不再造成明显困扰。他们还可能情绪易怒、对对付挫折和抗压能力较差，或经常出现情绪波动。

有些成人在年幼时未被诊断为 ADHD，可能是因为他们的教师或家人没有识别出该障碍、他们的症状较轻、或直到成年后面临更大压力时才显现出症状。但即使到了成年，也不算太晚去接受 ADHD 及其共病心理问题的评估与治疗。有效的治疗可以帮助 ADHD 患者及其家庭更轻松地应对日常生活。

ADHD 的治疗方式是什么？

虽然目前尚无治愈 ADHD 的方法，但现有治疗手段可以帮助缓解症状、改善功能。常见的治疗方法包括药物治疗、心理治疗以及其他行为疗法。对于儿童而言，治疗通常还包括教育家长和学校支持项目。

研究人员正在探索针对 ADHD 患者的新型治疗方法，例如认知训练和神经反馈治疗。这些方法通常在尝试过药物和心理治疗之后才会考虑。对许多患者来说，治疗方案通常包含多个元素的组合。

药物治疗

兴奋剂类药物是治疗 ADHD 最常用的一类药物，研究表明它们具有很高的疗效。这类药物可增加大脑中与思维和注意力相关的大脑化学物质。

如同所有药物一样，兴奋剂可能引发副作用，必须由医疗专业人员开具处方并密切监测。如果你或你的孩子正在使用其他药物，请务必告知医生。治疗糖尿病、焦虑、抑郁等常见疾病的药物可能与兴奋剂产生相互作用，在这种情况下，医生可以建议替代药物。

关于 ADHD 药物（包括兴奋剂）的更多信息，可访问美国国家心理健康研究所（NIMH）网站：www.nimh.nih.gov/medications。你也可以在美国食品药品监督管理局（FDA）官网 www.fda.gov/drugsatfda 上了解特定药物的批准情况、副作用、警示信息和患者说明书。

心理与行为治疗

针对 ADHD 的心理治疗可以采取多种形式，通常与药物治疗或其他治疗方法结合使用，适用于患者本人及其家庭和老师。将心理治疗纳入 ADHD 治疗方案中，有助于部分患者更好地应对日常挑战、增强自信或管理冲动与高风险行为。

当 ADHD 与其他心理障碍（如焦虑、抑郁、行为问题或物质使用障碍）共病时，心理治疗尤其有帮助。你可以在 www.nimh.nih.gov/health 网站上了解其他心理障碍相关信息。

几种心理社会干预方法已被证实可帮助缓解 ADHD 症状、提升功能：

- ★ 行为疗法：帮助患者改变行为模式。可能包括提供实际支持（如组织任务或帮助完成作业）、学习社交技能或自我行为监控等。
- ★ 认知行为疗法（CBT）：帮助患者意识到注意力与集中方面的困难，训练其改善专注力、组织能力和完成任务的技能（例如，将大型任务拆解为较小、可管理的步骤）。
- ★ 家庭与婚姻疏导：帮助家庭成员应对行为问题，鼓励行为改变，改善与孩子或伴侣的互动。

有些人还会从专业人生导师（life coach）或 ADHD 导师那里获得支持，学习改善日常功能的技能。

家庭教育与支持

对儿童和青少年来说，治疗过程需要家长的积极参与。单独对儿童进行治疗更适合处理与 ADHD 伴发的焦虑或抑郁等情绪问题，而管理 ADHD 的核心症状通常需要家长参与。

心理健康专业人员可以向家长讲解 ADHD 的相关知识及其对家庭的影响。他们也可以帮助家长建立新的应对策略、观念和亲子互动方式。例如家长技能培训，压力管理技巧，支持小组或社群（帮助家长与其他有类似经历的家庭建立联系）。

学校项目

许多患有 ADHD 的儿童和青少年可以从学校提供的行为支持和学习支持中获益。行为支持方式可能包括行为管理计划，课堂中的组织与学习技能教学。学业支持方法或便利措施（accommodations）则可能包括，在教室中安排优势座位，减少作业量，延长考试时间等。学校通常通过以下两种方式提供这些支持：504 计划：为不符合特殊教育资格但仍需要帮助的学生提供个性化支持；个别教育计划（IEP）：针对符合特殊教育资格的学生量身定制的学习计划。

认知训练

认知训练是一种通过反复练习特定项目或活动，来提升特定认知功能（如记忆力或注意力）的方法，通常持续数周。训练内容会根据个人的持续表现进行个性化调整。

研究显示，认知训练对所练习的任务有一定帮助，例如改善记忆力、注意力、抑制能力、计划能力和认知灵活性。但这类训练通常无法明显改善 ADHD 冲动和多动这两个核心症状。

神经反馈技术

神经反馈是一种无创技术。通过电子设备监测大脑活动，并向使用者提供实时反馈，帮助他们学习如何调整自己的专注力和情绪状态。在训练过程中，设备会通过脑电图（EEG）或功能磁共振成像（fMRI）等方式，测量大脑的活动情况，并以图像或动画的形式展示在电脑屏幕上。例如，当孩子专注时，屏幕上的游戏可能会顺利进行；而一旦注意力分散，画面可能会停顿或变化，从而提醒他们重新集中注意力。

通过这种方式，用户可以逐步学习如何主动调节自己的大脑状态，进而改善相关的行为表现，例如注意力不集中或冲动控制困难。

对于 ADHD 患者，神经反馈训练主要用于提升特定的认知功能，如注意力维持、反应控制等。有研究显示，它在某些方面对缓解 ADHD 症状有帮助，但总体来看，其效果仍不如药物治疗和心理支持方法明显。

目前，神经反馈仍属于新兴治疗手段，尚需进一步研究，以明确其适合的人群和最有效的使用条件。

辅助健康方法

有些人会尝试通过辅助健康方法来缓解 ADHD 的症状，例如使用天然产品、维生素或营养补充剂；调整饮食结构；进行针灸治疗；改变生活方式，例如在日常安排中增加身体活动量。

与已经有科学证据支持的药物治疗和心理治疗不同，目前尚无充分研究证明这些辅助健康方式能够有效治疗 ADHD，因此它们通常不被视为循证支持的措施。

如需更多信息，可访问美国国家补充与综合健康中心（NCCIH）官网：
www.nccih.nih.gov/health/attention-deficit-hyperactivity-disorder-at-a-glance.

如何寻求帮助？

如果你不确定该去哪里寻求帮助，可以先咨询临近的医疗机构，由医生为你评估，并在需要时转诊至合格的心理健康专业人员，例如临床心理师、精神科医生或临床社会工作者，帮助你明确下一步计划。

你可以在美国国家心理健康研究所（NIMH）网站查阅与医生沟通心理健康问题的建议 www.nimh.nih.gov/talkingtips

美国疾病控制与预防中心（CDC）也提供关于 ADHD 症状、诊断和治疗的资料，以及面向家庭和医疗服务提供者的其他资源：www.cdc.gov/adhd

如我患有**ADHD,** 我该如何帮助自己？

药物和心理支持是治疗 ADHD 最有效的方法。除此之外，还有一些日常策略可以帮助管理症状：

- 保持定期锻炼，尤其是在感到过度活跃或焦躁不安时。
- 均衡饮食，按时进餐，保证营养

- 充足睡眠：建议睡前至少 1 小时关闭电子屏幕，每晚保证 7–9 小时的睡眠
- 保持规律作息
- 时间管理与整理能力：优先处理紧急任务，并记录作业、信息、约会、提醒事项和重要的想法
- 任务中适当休息：长时间需要专注的任务可安排短暂休息，防止疲劳
- 分解任务：将大型任务拆分成更小、更易完成的步骤
- 保持社交联系：与理解你 ADHD 挑战的朋友多交流、安排活动
- 按医嘱服药，避免饮酒、吸烟和使用非处方药物

我怎样帮助我的孩子？

- 使用耐心、灵活安排、理解孩子：ADHD 对孩子本人和家人都可能造成挫折感。部分孩子可能需要不同的方法来完成任务和养成习惯
- 清晰的规则：用简洁明确的语言解释规则和期望
- 正向强化：当孩子达到期望时，及时给予表扬或奖励
- 提供实际帮助：如协助整理、清洁，或在孩子学习时陪伴并积极参与，这能增强他们的责任感、动力和专注度
- 鼓励兴趣发展：提供机会让孩子尝试不同的活动和兴趣，帮助他们发现特长，增强自信心。

如果您本人或认识的人正在痛苦挣扎，或有自杀想法，请拨打 988 自杀与危机生命热线（美国）。如遇紧急情况，或你本人/他人正处于直接危险中，请拨打 911 或前往就近的医院急诊科。

翻译自美国国家心理健康研究所（*National Institute of Mental Health, 2024*）。本出版物中的信息属于公共领域，可在无需许可的情况下转载或复制。