

注意力缺 陷多动症



Office of
Mental Health

目录

概述	1
迹象和症状	1
注意力不集中	2
多动症/冲动	2
风险因素	3
治疗和疗法	4
药物	4
兴奋剂	4
非兴奋剂	4
心理疗法	5
行为治疗	5
认知行为治疗	5
教育和培训	6
育儿技能培训	6
压力管理技巧	6
支持团体	6
帮助儿童和成年ADHD患者保持条理的建议	7
儿童	7
成年人	7
获得帮助	8
纽约州心理健康计划名录	8
心理健康治疗计划查找工具	8
获得即时帮助	8

注意力缺陷多动症

概述

注意力缺陷/多动症(ADHD)是一种大脑疾病，其特点为持续的注意力不集中和/或多动症-冲动模式，对功能或发育造成干扰。

- 注意力不集中是指人在工作中分心、缺乏毅力、难以持续集中注意力以及缺乏条理；这些问题的原因并非违抗或缺乏理解。
- 多动症是指人看上去一直在动来动去，其中包括在不恰当的场景中动来动去；或者是过度的焦躁不安、拍拍打打或唠唠叨叨。对于成年人，多动症可能是持续不停的活动，表现出极端的躁动或骚扰他人。
- 冲动是指人在不加考虑的情况下做出鲁莽的行为，很可能造成伤害；或希望立即获得回报，或者无法享受到延迟满足感。冲动的人在社交方面可能会冒犯他人，以及过度干扰他人，或者不考虑长期后果即做出重要决定。

迹象和症状

注意力不集中和多动/冲动是主要的ADHD行为。有些ADHD患者只存在一种行为问题，而还有一些则同时存在注意力不集中和多动症-冲动问题。大部分患儿患的是组合型ADHD。

对于学龄前儿童，最常见的ADHD症状是多动症。

出现一些注意力不集中、注意力分散的运动活动以及冲动，这是正常现象，但对于ADHD患者而言，这些行为：

- 较为严重
- 出现频率较高
- 在社交、学校或工作中干扰机能或降低机能质量

注意力不集中

出现注意力不集中症状的人经常会：

- 忽视或忽略细节、在功课、工作或其他活动中犯下粗心大意的错误
- 在需要保持注意力的工作任务或玩乐中出现问题，其中包括对话、休闲活动或长时间阅读
- 当其他人与其直接对话时，看上去不在倾听
- 不遵守指令，无法完成功课、杂活或职场工作；或者，虽然能开始执行工作任务，但很快就会失去注意力，容易分心
- 在安排任务和活动方面出现问题，如活动顺序、确保材料和个人物品的整齐、工作杂乱以及时间管理较差、无法满足截止时间要求
- 逃避或不喜欢需要持续脑力劳动的工作任务，如功课或作业，或者编制报告（针对青少年和年龄较大的成年人）、填写表格或审核长篇文件
- 丢失完成工作任务或参加活动的必要物品，如学校用品、笔、书籍、工具、钱包、钥匙、文件、眼镜和手机
- 容易因不相关的念头或刺激物而分心
- 忘记日常活动，如杂活、差事、回电话和赴约

多动症-冲动

出现多动症-冲动症状的人经常会：

- 在座位上焦躁不安、扭来扭去
- 在需要坐在座位上时离开，如在教室或办公室中
- 不恰当地四处奔跑、猛冲或攀爬，或者经常感觉坐立不安（对于青少年和成年人）
- 无法安静地玩耍或开展个人爱好活动
- 好动或“忙个不停”，或者像是“身体里装了个马达”
- 滔滔不绝
- 没听完问题就回答，别人没说完就帮对方补完或者在对话中抢话
- 很难等到轮到自己时才说话
- 干扰或侵犯他人，如在对话、游戏或活动中

要做出ADHD诊断，需要由一名执业医师开展综合性评估，如儿科医生、心理医生或专门治疗ADHD的精神病医生。注意力不集中和/或多动症/冲动的症状必须为慢性或持续存在，才能确诊为ADHD，这些症状会影响人的功能，导致人在正常发育方面落后于同龄人。医生还将确保任何ADHD的原因都不是另一种医疗或精神病情。大部分ADHD患儿都在读小学时确诊。对于青少年或成年人，在12岁前持续出现症状才能确诊ADHD。

ADHD症状早在3-6岁就可能出现，会持续至青春期和成年阶段。ADHD症状会被误认为是情绪或纪律问题；或者，对于安静的、表现良好的儿童，这些症状可能会被完全忽略，导致确诊遭到延误。未确诊ADHD的成年人过去可能学习成绩较差、工作出现问题或者人际关系不佳或破裂。

ADHD症状会随着人年龄变大而发生变化。对于年幼的ADHD患儿，多动症-冲动是最明显的症状。随着儿童读小学，注意力不集中的症状可能变得较为明显，会导致其学习出现困难。对于青少年，多动症看上去会减轻，更多地表现为焦躁不安或坐立不安的感觉，但注意力不集中和冲动依然存在。许多患有ADHD的青少年在人际关系方面也会出现困难，会做出反社会的行为。注意力不集中、焦躁不安和冲动往往会持续至成年阶段。

风险因素

科学家并不确定导致ADHD的原因是什么。与许多其他疾病一样，一些因素会导致ADHD，如：

- 基因
- 母亲在妊娠期抽烟、饮酒或吸毒
- 母亲在妊娠期接触环境毒素
- 年幼时接触环境毒素，如高含量铅
- 出生时体重较轻
- 大脑损伤

男性ADHD比女性更常见，患ADHD的女性更有可能出现注意力不集中的问题。其他一些情况（如学习障碍、焦虑症、行为障碍、抑郁和药物滥用）在ADHD患者中很常见。

治疗和疗法

尽管ADHD没有治愈的方法，但当前的可用治疗措施有助于减轻症状并提升机能。治疗包括药物、心理疗法、教育或培训或者组合治疗。

药物

对于许多人而言，ADHD药物可以减轻多动症和冲动，并提升其集中注意力、工作和学习的能力。药物还可以提升身体协调性。有时候，对于某个特定的人，必须先试用几种不同的药物（或剂量），才能找到正确药物。任何服药者都必须接受开具处方医生的密切、细致监控。

兴奋剂

在治疗ADHD时，使用的最常见药物是“兴奋剂”。尽管用兴奋剂药物来治疗ADHD看起来似乎不太寻常，但它却能起到效果，因为这种药物可以增加大脑化学物质多巴胺和降肾上腺素的分泌，这两种物质在思考和注意力中扮演着至关重要的角色。

在医疗监督下，兴奋剂被视为安全药物。但是，兴奋剂存在风险和副作用，在误用或超过处方剂量服用时尤其如此。例如，兴奋剂会使血压和心率上升，并会加剧焦虑。因此，存在其他健康问题的人（包括高血压、癫痫、心脏病、青光眼、肝病或肾病或者焦虑症）在服用兴奋剂前应告知医生。

如果您在服用兴奋剂时发现以下副作用中的任何一种，请与医生讨论：

- 食欲不振
- 睡眠问题
- 抽动（突然、反复的动作或声音）；
- 人格变化
- 焦虑和烦躁加剧
- 腹痛
- 头痛

非兴奋剂

其他一些ADHD药物并非兴奋剂。比起兴奋剂，这些药物的起效时间较长，但也能改善ADHD患者的专注力、注意力和冲动。医生可能会在以下情况下开具非兴奋剂：人因兴奋剂而出现讨厌的副作用；兴奋剂无效；或者与兴奋剂组合使用，来提升效果。

尽管有些抗抑郁药物未获得美国食品和药物管理局(FDA)的批准（尤其是用于ADHD治疗的药物），但有时候会单独使用这些药物，或者与一种兴奋剂组合使用，来治疗ADHD。抗抑郁药物可对所有的ADHD症状带来帮助，如果患者因兴奋剂而出现讨厌的副作用，则可以在处方中开具。如果患者还存在其他情况（如焦虑症、抑郁或其他情绪障碍），则抗抑郁药物与兴奋剂组合使用可带来帮助。医生和患者可通过合作找到最佳药物、剂量或药物组合。

心理疗法

在治疗ADHD时，增加心理疗法可帮助患者及其家人更好地应对日常问题。

行为治疗

行为治疗是一种心理治疗，目的是帮助一个人改变自身行为。可能涉及到实际的帮助，如帮助安排工作任务或完成功课，或者在情绪方面应对困难的事件。行为治疗还可以指导一个人如何：

- 监控自身行为
- 实现理想的行为后自我表扬或自我奖励，如控制愤怒或三思而后行

父母、教师和家人还可以针对某些行为提供正面或负面反馈，并帮助设定明确的规则、杂活列表以及其他结构性的日常惯例，从而帮助一个人控制自身行为。治疗师还可指导儿童社交技能，如怎样等到轮到自己时才说话、分享玩具、寻求帮助或者回应嘲笑。学会读懂其他人的面部表情和语调以及如何恰当地加以应对，这也是社交技能培训的一部分。

认知行为治疗

认知行为治疗还可以指导正念技巧（或冥想）。一个人学习如何了解并接受自己的思想和感受，从而提升专注力和注意力。治疗师还会鼓励ADHD患者适应因治疗而带来的生活变化，如三四而后行，或者抑制冲动，不要去冒不必要的风险。

家庭和婚姻治疗可帮助家人和配偶找到更好的方法来处理破坏性的行为，从而鼓励行为变化，并提升与患者的互动。

教育和培训

患ADHD的儿童和成年人需要父母、家人以及教师的指导 and 理解，才能发掘全部潜力，获得成功。对于学龄儿童，在其确诊前，挫折、责备和愤怒等因素就可能已经在家庭中累积。家长和儿童可能需要特殊的帮助才能克服负面感受。心理健康专业人士会对家长开展教育，使其了解ADHD及其对家庭带来的影响。他们还将帮助儿童或其家长培养新的技能、态度以及彼此相处的方式。

育儿技能培训（家长行为管理培训）

育儿技能培训（家长行为管理培训）指导家长在鼓励和奖励孩子的积极行为时所需的技能。这可以帮助家长学会如何使用一套奖励和结果系统来改变孩子的行为。指导家长针对自己希望鼓励的行为提供即时的正面反馈，或者忽略或重新引导自己希望劝阻的行为。他们还可以学习用结构场景来为理想的行为提供支持。

压力管理技巧

压力管理技巧可以使ADHD患儿的家长受益，提升他们应对挫折的能力，这样，他们就能冷静应对孩子的行为。

支持团体

支持团体可以帮助家长和家人联系其他存在类似问题和担忧的人。团体通常会定期会面，分享挫折和成功，交换关于推荐专科医生和治疗策略的信息，并与专家讨论。

帮助儿童和成年ADHD患者保持条理的建议

儿童

家长和教师可以帮助ADHD患儿利用工具保持条理并遵守指令，如：

- 遵守日常惯例和时间表。每天从起床到就寝，保持相同的生活习惯。其中包括功课、户外玩乐和室内活动的时间。在冰箱上贴一张时间表，或者在厨房挂一块公告板。如果出现变化，尽可能提前在时间表上写出来。
- 整理日常物品。每件东西都要放在一个专门的位置。其中包括衣服、背包和玩具。
- 使用整理工具来整理功课和笔记簿。使用整理工具来整理学校材料和用品。向您的孩子强调写作业以及将必要的书本带回家的重要性。
- 要说得清晰明确且前后一致。ADHD患儿需要自己能够理解并遵守的一致规则。
- 当孩子遵守规则时，对其提出表扬或给予奖励。ADHD患儿经常遭到批评。观察良好的行为，对其提出表扬。

成年人

专业的咨询师或治疗师可以帮助成年ADHD患者学会如何用工作安排自己的生活，如：

- 遵守日常惯例
- 编制清单，列出不同的任务和活动
- 用日历来安排活动
- 使用备忘录
- 将钥匙、零钱和文件放在专门的位置
- 将较大的工作任务分解为多个较容易管理的小步骤，这样，完成任务的每个部分可以给人带来成就感。

获得帮助

纽约州心理健康计划名录

心理健康计划名录提供关于州心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注资的所有计划的信息。这个网站包含三个搜索选项：基本搜索、进阶搜索和完整名录。可在“Support（支持）”选项卡中查看所有计划的定义，还可获得名录方面的帮助以及关于计划数据收集的信息。查找您附近的服务：在omh.ny.gov查找计划应用程序

心理健康治疗计划查找工具

该在线资源由药物滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)提供，用于查找心理健康治疗机构和计划。“行为健康治疗服务查找工具”的“心理健康治疗查找工具”部分列出了为心理疾病患者提供心理健康服务的机构。找到位于您所在州的机构：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

获得即时帮助

如果您面临危机

拨打全国自杀预防生命热线免费电话：**1-800-273-TALK (8255)**，每周7天、每天24小时有人接听。该服务向所有人提供。所有来电均保密。TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)。

如果您有伤害自己或自杀的念头：

- 告诉能立即提供帮助的人
- 致电联系执业心理健康专业人士（如果您已经与一位专业人士合作）
- 致电联系您的医生
- 前往最近的医院急诊科

如果一名亲人有自杀念头：

- 切勿让其独处
- 尝试让亲人从医生或最近的医院急诊室寻求即时帮助，或者拨打911
- 取走武器或其他可能用于自杀的工具，其中包括药物

纽约州心理健康办公室感谢全国心理
健康研究所提供本手册包含的信息。
2018年7月

关于纽约州任何地点心理健康服务的疑问或投诉，请联系：

纽约州心理健康办公室
客户关系部
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)

要了解您所在社区心理健康服务的信息，请联系离您最近的纽约州心理健康办公室地区办事处：

西纽约办事处
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

中纽约办事处
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Hudson River办事处
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Long Island办事处
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

纽约市办事处
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

面临危机？

向我们倾诉。

编辑短信“Got5”发送至741741

全国自杀预防生命热线

1-800-273-TALK (8255)

每周7天、每天24小时
有人接听（免费）。

该服务向所有人提供。
所有来电均保密。

TTY号码：

1-800-799-4TTY (4889)

联系OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



要了解关于本出版物的其他信息，请联系

NYS OMH社区服务外展和
公共教育办公室
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)
www.omh.ny.gov