

如何知道自己 是否患有ADHD?

請根據以下問題，評估您過去六個月的感受及行為表現：



從不或少有 有時候 常常或很頻密

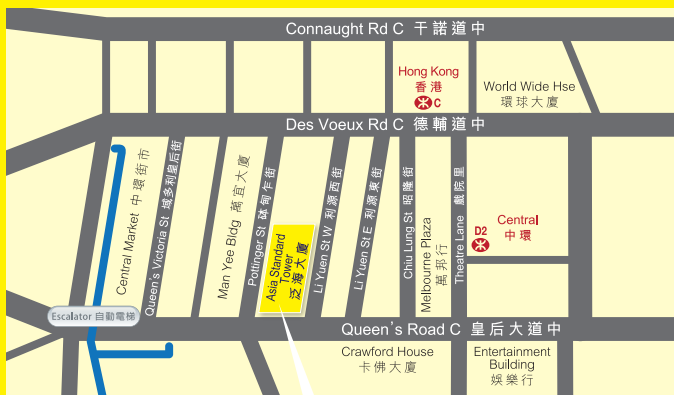
- 您一旦完成任何計劃中最具挑戰的部份之後，多常有困難完成計劃中最後的細節？
- 當必須從事需要組織和規劃性的工作時，您會多常難以有條理地完成？
- 您多常有困難去記得約會或自己應該做的事？
- 當有一件工作需要多動腦筋思考時，您會多常逃避去做或延遲開始？
- 當您必須長時間坐著時，您會多常坐不安穩或郝動手腳？
- 您會多常像被引擎所驅動一樣，不斷找事情做？

如果您選了四個或以上紅色框內的答案，或發覺任何有關的問題已影響到您的日常生活，您很有可能已患上ADHD，請考慮找精神科專家作詳細評估。

若懷疑患上ADHD應如何處理？

其實，只要患者及早得到診斷和接受適切的治理，包括簡單的藥物治療，並在有需要時配合心理及行為治療，大都能有效地改善問題，從而免卻被ADHD困擾之苦。

如想知道更多ADHD的資訊，
可經以下QR Code觀看
本中心所製作的短片



服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00
星期日及公眾假期休息

聯絡我們



+852 2525 2300 +852 5111 0005

中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室

www.mindpro.hk info@mindpro.hk

www.facebook.com/mindpro.hk

www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



專注 力不足 過度活躍



認識成人專注力不足/過度活躍症

Understanding Adult ADHD

你有沒有發覺自己或身體的人異常「心散」、發「白日夢」、欠缺耐性、打斷別人談話、做事經常拖延並不能在限期前完成呢？也許，這個情況的背後隱藏著一個醫學上的問題 - 專注力不足/過度活躍症。專注力不足/過度活躍症，英文為 Attention Deficit Hyperactivity Disorder (簡稱ADHD)，顧名思義，患者會有難以集中精神及活動量過多等兩大類症狀；除此之外，他們也可能比一般人難以控制衝動和有較魯莽的行為。

ADHD的症狀

過度活躍的症狀

- ◆ 坐立不安
- ◆ 覺得靜不下來或煩躁不安
- ◆ 無法平靜或放鬆
- ◆ 精力過盛

行為衝動的症狀

- ◆ 不斷地說話
- ◆ 容易打斷他人的談話或干擾別人
- ◆ 插嘴或替對方接話把話講完
- ◆ 未能耐心排隊或按次序等候

專注力失調的症狀

- ◆ 未能注意事情的細節或粗心犯錯
- ◆ 無法專心聆聽別人的說話
- ◆ 組織能力弱
- ◆ 逃避或是拖延需要持續思考的工作
- ◆ 把東西放錯地方或遺漏東西
- ◆ 容易分心
- ◆ 健忘

ADHD的成因雖然至今還沒有定論，但研究清楚顯示ADHD是大腦功能失調及具遺傳性的疾病。此外，環境轉變和不同的人生階段都是會影響到ADHD症狀和嚴重程度的因素。

成人也會有ADHD?

ADHD的病癥會在七歲前出現，故此在許多人的印象中這是「小朋友」的病，但其實有大概三分之二患此症的孩子長大後症狀依然持續。從臨床經驗觀察所得，可能因為過往家長和老師對此症的認識不多，「八十後」或年紀更大的患者，尤其是過度活躍的症狀不明顯而對其他同學影響不大的個案，很多都還未被確診。



隨著年齡增長，腦部發育成熟及生活環境的轉變，成人ADHD的病癥也會有所改變，會比兒童較少有過度活躍的症狀，而以下的問題則較為明顯：

容易分心，難以持續專注工作，甚至「發白日夢」。

經常不耐煩和衝動，如討厭等待或排隊、常打斷別人的談話等。

健忘，如經常失去私人財物和忘記約會。

情緒容易波動或憤怒。

難以組織工作，時間安排常常出現問題及未能在限期前完成任務。

經常被上司責罵或轉工，長期有鬱鬱不得志和力不從心的感覺。