

向老師解釋ADHD注意力不足過動症

與您的老師分享由Chris A. Zeigler Dendy和Alex Zeigler創作的這張圖表（作品由ADDitude Magazine改編/ 公譯免翻譯）

看得見的冰山表層:

過動症學生顯而易見的外在表現

過度活躍

- > 難以自我控制
- > 難以保持安靜
- > 難以等待排隊
- > 經常跑動攀爬
- > 經常打斷發言

衝動

- > 總是有說不完的話
- > 總是想做點什麼
- > 講話不經思考
- > 坐立難安
- > 經常亂入

分心

- > 容易情緒失控
- > 總是會回嘴
- > 總是雜亂無章
- > 似乎沒在聽話
- > 似乎沒有跟上
- > 容易忘東忘西
- > 難以維持專注

表層底下的問題:

2/3 過動症學生至少有一種其他症狀，而且難以察覺

受神經傳導物質缺陷所影響的行為

- > 神經傳導物質、多巴胺、去甲基腎上腺素不足，導致大腦活動減少

執行功能受影響

- > 不良的工作記憶
- > 難以將語言內化
- > 難以自我管理
- > 難以開始任務
- > 難以解決問題
- > 難以控制情緒
- > 難以改變行為

薄弱的時間感

- > 難以判斷一項任務需要花費多少時間
- > 難以察覺時間流逝
- > 容易忘記長期規劃
- > 難以計畫未來
- > 不喜歡做作業
- > 容易不耐煩

睡眠障礙 (56%)

- > 難以在短時間入睡
- > 難以進入深度睡眠
- > 難以得到充分休息
- > 起床過程特別艱難
- > 早晨容易陷入混亂
- > 容易上班上課遲到
- > 容易表現出急躁感

大腦發育成熟時間

晚平均三年

- > 比較缺乏責任感
- > 較同年齡不成熟
- > 18歲像是15歲

不容易從獎賞和懲罰當中得到學習

- > 做事難以考慮後果
- > 難以從經驗中學習

ADHD的 冰山理論

如同冰山表面，只有1/8的徵兆是可見的，大多數症狀都隱藏在表面底下

- > 聽讀理解能力不佳
- > 言語描述有困難
- > 不擅長組織大綱
- > 認知處理速度慢
- > 衝動的學習風格
- > 注意力不集中
- > 手寫技巧不佳

嚴重學習問題

- > 特定的學習障礙 (25-50%)
- > 可能有拼寫問題
- > 難以記住事情
- > 計算速度緩慢
- > 檢索資訊速度緩慢
- > 寫作表達能力不佳
- > 難以學習撰寫文章
- > 工作記憶力不佳
- > 容易忘記老師或父母的要求

挫折容忍度低

- > 難以管控情緒
- > 理智容易斷線
- > 難以信守承諾
- > 反應容易情緒化
- > 難以為他人設身處地
- > 面對挫折容易傾向放棄

共病症狀

- > 對立違抗性障礙 (54-67%)
- > 憂鬱症 (29%)
- > 焦慮症 (34%)
- > 躁鬱症 (12%)
- > 妥瑞症 (11%)
- > 強迫症 (4%)

像冰山一樣，與過動症有關的許多問題都難以從表面察覺。過動程度可分為輕度、中度或嚴重，也可能存在其他症狀。對部份學生而言，過動症對生活的影響可能嚴重到須被視作殘疾的程度。