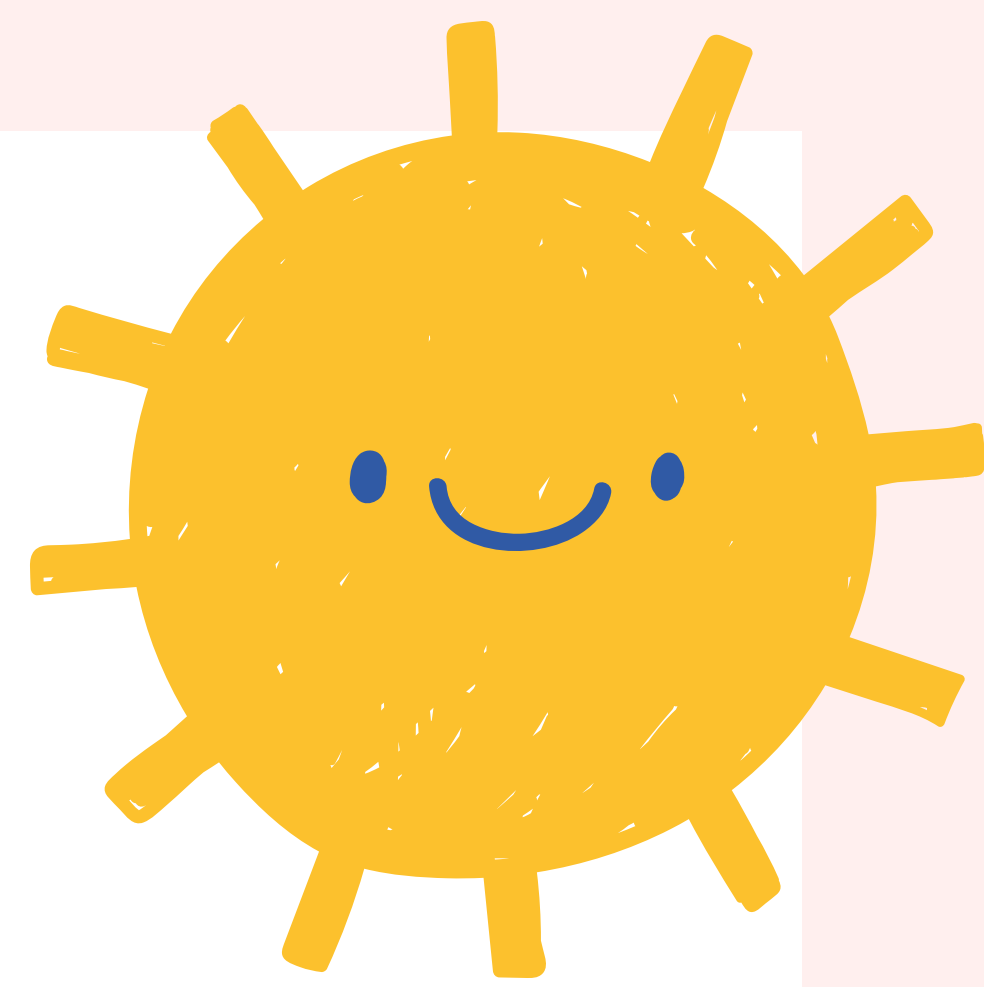


《ADHD，不被卡住的人生》

跨越迷思，生命不一樣



學生諮商中心 許美惠 實習諮商心理師

如果你以為ADHD (注意力缺陷過動症或譯注意力不足過動症，Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder，簡稱過動症) 患者的智商都不高，或以為只有兒童青少年才會罹患ADHD，那可就錯了。臨床心理師湯馬士·布朗(Thomas E. Brown)在其著作《ADHD 不被卡住的人生~情緒與注意力缺陷過動症，青少年和成年人真實的故事》打破一般人對ADHD的迷思，提供ADHD新視角，以及成功治療的案例，為ADHD治療帶來新希望。

原來是大腦執行功能有缺損

湯馬士·布朗博士是美國耶魯醫學院精神科助理臨床教授，亦是國際知名ADHD權威。他在本書第一章介紹了ADHD最新的研究發現，完整闡述患者的腦功能與情緒處理的關係，讓我們了解ADHD患者何以無法排出優先順序、難以保持專注、不易控管情緒、記憶力有限、過於衝動，原來是他們的大腦執行功能有缺損，而且情緒困擾大大影響他們，甚至影響到認知功能。

不過，ADHD與智商無關，高智商仍可能是ADHD，像書裡的艾瑞克、馬汀都是高IQ的人，仍被診斷出ADHD。此外，原本DSM認定ADHD症狀在童年或青春期早期顯現的，但有些人直到成年後因某些重大壓力，功能上的缺損逐漸顯現，出現ADHD症狀，例如書裡的莎拉。

藥物與心理治療並進

面對ADHD這樣長期的障礙，人生是否就此慘淡無救？布朗博士以其臨床的經驗，娓娓述說11位被ADHD卡住的青少年與成年人，如何從課業或生活上的挫敗混亂裡走出來，重新回到生活正軌，讓人更認識ADHD與有效的治療方法，為其他患者帶來希望。

書裡每個人的ADHD症狀、發展議題、共病與治療方式都有不同。布朗博士在每章案例的文末列出了「什麼幫助了OO (案主)」的治療策略，簡明實用，簡列其中幾項：

1. 改變環境: ADHD患者自制力弱，易受環境與他人影響，因此改變原本負向的環境，提供全新的生活安排與環境有助症狀改善。

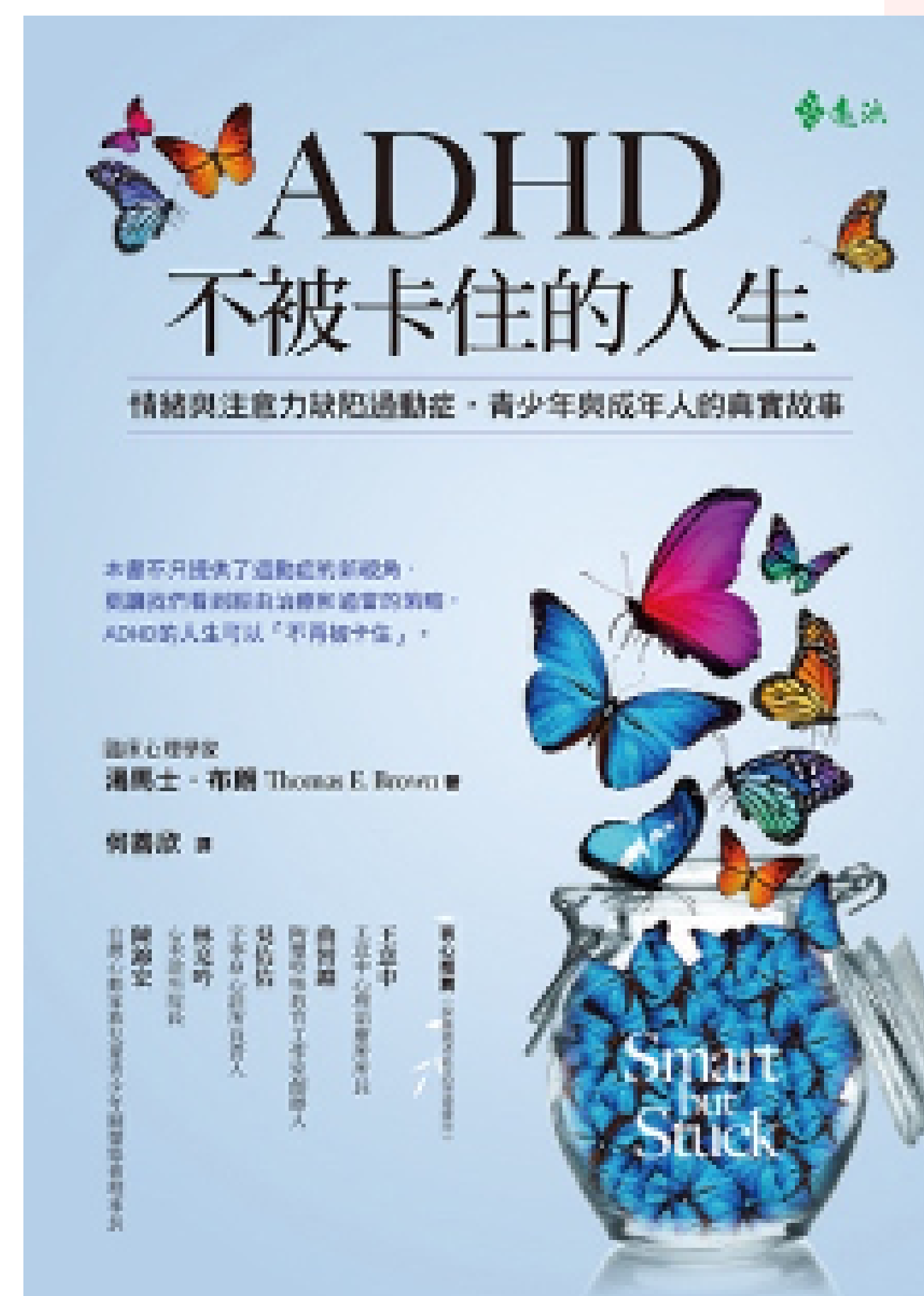
2. 立即回饋: ADHD患者欠缺耐心，是急著吃棉花糖的人，因此給予的回饋需立即才能鼓勵到他們，成為動力。

3. 找出優勢: 每個人都有其優勢，放對位置就能發光發亮，ADHD患者也不例外。協助ADHD患者認識自己的強項，加以發揮，可增加希望感，提升正面的自我影像。

4. 藥物與心理治療並進，效果較佳。

這些都是患者、家長或教師可以立即運用的策略，重新啟動新生活。本書最後，布朗博士提供了清楚的步驟，以協助被ADHD等困境卡住的人，並針對每章列出了一系列的問題，幫助讀者思考本書的內容。

《ADHD 不被卡住的人生》這本書翻轉了ADHD的宿命感，並提供了實用的治療步驟與策略，是一本自助助人極佳的工具書。



參考資料：何善欣譯(2018)。湯馬士·布朗(Thomas E. Brown)著。ADHD 不被卡住的人生~情緒與注意力缺陷過動症，青少年和成年人真實的故事。遠流出版。

圖片來源：[YLib 遠流博識網](#)

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

