



伴有
认知
障碍

不分场合
活动过多

冲动
易怒

动手动脚
情绪焦躁

注意力
易分散

学习困难

你手这么动来动去,摸这摸那的是不是有多动症啊!这样的话很多家长都跟孩子说过,一旦孩子调皮捣蛋或是学习注意力不集中,父母就会来一句:你是得了多动症吗?在日常生活中,不少孩子都有被口头诊断为多动症的经历,那么多动症究竟有什么表现,如何判断孩子是否有多动症呢?日前,记者对此进行了采访。

如何识别孩子是否有多动症

听听医生怎么说
——丽水市人民医院心理专家陈洁老师访谈

我儿子今年成绩下降得很快,学校老师还经常给我打电话,上课也不专心,脾气很暴躁,说他几句就不耐烦,不知道怎么回事,看到他我自己也很心烦。不久前,市民周女士来到丽水市人民医院心理健康科,想替自己的孩子问问心理专家。

周女士介绍,他的儿子小启(化名)今年读三年级,一二年级时各科成绩能考90分以上,可到了三年级只能考六七十分了。认识他的人都说他很聪明,但做作业就是不专心,你不盯着他写,他的笔就放下来了,东张西望的,东摸摸西摸摸,时不时发呆,其他同学20分钟能完成的作业他经常要做两个小时。周女士说起儿子的坏毛病,很是头痛。

他一出门精力就很旺盛,不看着他就东跑西跑,疫情做核酸检测要排队,他也很没耐心,就会在旁边干扰。周女士说,为了改掉儿子的毛病,她也是用心良苦,奖励和惩罚的方式都用了,可效果甚微,常常只有几秒的有效时间。

这个学期,老师常常给我打电话,孩子上课不专心就算了,还会动其他同学,每次老师电话打来我都很不好意思。周女士说,儿子同学的家长也反应孩子在校会推同班同学,所以学校老师就建议周女士带孩子去医院看看是否得了多动症。

多动症的表现有很多
切勿盲目给孩子贴标签

那像周女士儿子这样的情况是否有多动症呢?为此,周女士带着小启来到丽水市人民医院就诊,主管心理治疗师、国家二级心理咨询师陈洁接诊,经过一系列问诊、检查、评估,小启被确诊为注意力缺陷多动障碍(ADHD),也就是大家俗称的多动症。

那到底是什么是多动症呢?陈洁医生介绍,多动症是儿童时期常见的一种神经发育障碍,主要表现为与其年龄不相称

的注意力易分散,注意广度缩小,不分场合活动过多和冲动行为为主要特征,并伴有认知障碍和学习困难,智力正常或接近正常。男女比例为3-4:1,目前中国学龄儿童的患病率在5%左右。

陈医生介绍,多动症的症状标准有两大项18条,分别是注意力缺陷:经常不能密切关注细节或在作业、工作或其他活动中犯粗心大意的错误;在任务或游戏活动中(指学习)经常难以维持注意力;当别人对其直接讲话时,经常看起来没有在听;经常不遵循指示以致无法完成作业、家务或工作中的职责;经常难以组织任务和活动;经常回避、厌恶或不情愿从事那些需要精神上持续努力的任务;经常丢失学习或活动所需的物品;经常被外界的刺激分神;经常在日常活动中忘记事情。

多动冲动:经常手脚动个不停或在座位上扭动;当被期待坐在座位上时却经常离座;经常在不适当的场所跑来跑去或爬上爬下;经常无法安静地玩耍或从事休闲活动;经常忙个不停,好像被发动机驱动着;经常讲话过多;经常在提问还没有讲完之前就把答案脱口而出;经常难以等待轮到她或他;经常打断或干扰他人。

陈医生表示,注意力缺陷9条中达到6条和多动冲动9条中达到6条,而且时间持续在6个月以上,发生的场合也要有两个或以上,症状干扰或降低了社交、学业或职业功能的质量,没有其他精神障碍的情况才有可能最终确诊为多动症。

小孩子本身就是好动的,有些好动的孩子但不一定是多动症。家长发现孩子遇到上述这些情况时,要提高重视,可向专业医生进行相关咨询,切勿盲目给孩子贴上“多动症”的标签。陈洁说。

需医生家长老师多方努力
让多动症儿童健康快乐成长

记者了解到,目前,我国约有2300万儿童和青少年患多动症,但这种疾病的就诊率仅为10%。很多家长认为,孩子患了多动症不要紧,随着年龄增长会慢慢好转。其实,并非如此。医生建议,家长们

应重视孩子多动症。

那是什么原因导致孩子会得多动症呢?

多动症的原因主要包括遗传因素、脑机构异常、心理社会因素及环境因素以及神经递质、生化递质的不平衡等,都有可能引起多动症。据陈洁介绍,孩子往往小学三四年级因学习注意力不集中,成绩不理想,社交出现状况,甚至到青春期,多动症的问题才被家长意识到。对此,陈医生强调:家长察觉孩子有注意力缺陷多动冲动问题,一定要及时带孩子到医院进行检查。此外,儿童多动症干预治疗是一个长期的过程,学龄期症状明显,影响孩子学业、社会功能,需要药物干预,研究表明,不干预的话,60-70%的多动症会发展至青少年,69%的患者有一种共病,比如对立违抗、品行障碍、抑郁焦虑等情绪问题,30%会持续终生。

那面对有多动症的孩子,家长应该怎么做呢?陈洁建议家长首先在认知上进行调整,理解孩子出现不乖的情况很多时候不是自己能控制的,家长要多看到孩子的优点,需要给孩子更多的行为辅助,如协助孩子制定活动清单、学习计划、给予孩子鼓励支持。

同时,针对2-10岁的多动症儿童,言语发育基本正常,没有严重的对立违抗行为,陈医生为家长推荐了巴克利博士行为矫正八步法:一是设置亲子游戏时间;二是运用表扬使孩子服从;三是提出更有效的要求;四是用关注法减少对父母的干扰;五是建立家庭代币方案;六是用扣分法管理不良行为;七是用暂时隔离法处理严重的不良行为;八是扩大隔离法的使用范围。

当然,多动症的治疗需要多方协作,除了家长外,学校也可让老师接受相关培训,提高讲课技巧,用生动讲解来吸引学生注意,教学过程因材施教,避免过度批评。陈洁说,多动症的治疗需要医生、家长和老师共同努力,帮助孩子缓解核心症状,减轻社会功能影响,让孩子能保持身心健康。