

成人 ADHD：了解症狀並及早求助，重拾生活質量

在現代社會中，注意力不足過動症（ADHD）不僅影響兒童，許多成年人同樣受到困擾，但往往未被察覺。ADHD 是一種神經發展性疾病，主要特徵包括注意力不集中、衝動行為、過動、時間管理困難與情緒調節不穩等。這些症狀可能影響個人在學業、職場與人際關係的表現，甚至對日常生活造成極大困擾。然而，由於成人 ADHD 的表現方式與兒童不同，許多患者直到成年後才意識到自己可能受到影響，錯過了及早介入的機會。

成人 ADHD 的症狀可能不如兒童期明顯，常以持續的注意力不集中、時間管理困難、容易分心、衝動行為及情緒波動的形式呈現。這些特徵不僅影響工作效率，也可能導致人際關係緊張，甚至讓患者對自己產生負面評價。例如，在職場中，可能會因難以完成工作、容易拖延或無法專注於細節而感到壓力。與此同時，部分患者也會因為難以控制情緒，過度反應或急於做決定，而影響到人際互動與團隊合作。

阿美（化名）35 歲，在職場中總是覺得自己難以集中注意力，經常在會議中無意識地插話，讓同事感到困擾。她時常忘記重要事項，容易對工作感到焦慮與挫敗，甚至覺得自己「就是不夠努力」。她嘗試與身邊的朋友和家人分享自己的困擾，但卻被認為是「太粗心」或「只是個性問題」。這種不被理解的挫折感，讓她一度懷疑自己是否有能力勝任這份工作。直到在一次因焦慮情緒嚴重影響到職場表現後，她才決定尋求專業協助。在經過心理評估與專業診斷後，她確定自己患有成人 ADHD。

確診後，阿美開始接受藥物治療與心理諮商，透過心理師的協助，她學習如何針對 ADHD 的影響進行調適，如運用結構化的方法管理時間、減少分心因素，以及發展更有效的情緒調節策略。隨著治療進展，她在職場上的適應能力逐步提升，與同事的關係也有所改善，讓她能夠更有信心地面對未來的挑戰。阿美的故事顯示，及早發現並接受適當的治療與支持，不僅能提升 ADHD 患者的生活品質，也能幫助他們更順利融入社會與職場。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，若懷疑自己有 ADHD，應及早尋求專業協助，避免因症狀未被處理而影響生活品質。許多成人 ADHD 患者可能因社會標籤或對自身狀況的誤解而延遲求醫，但 ADHD 並非「個性缺陷」，而是一種可透過多元方式改善的神經發展性狀況。透過適當的藥物、心理諮商與行為調整，患者能學會更有效的策略來管理 ADHD 所帶來的挑戰，提升職場適應力與人際關

係的穩定度。

為了讓心理健康資源更普及，南投縣政府於轄內 13 鄉鎮市衛生所及南投區、竹山區的社區心理衛生中心提供免費心理諮商服務，幫助民眾了解自身心理狀況，並學習合適的壓力調適與行為管理技巧。心理諮商過程皆嚴格遵守保密原則，確保來談者能放心表達內心想法，獲得專業支持。此外，針對時間或距離因素無法親自前往的民眾，亦提供免費視訊諮商服務，使心理支持更具彈性，確保每個人都能便利地獲得適當的協助。如有任何疑問，可洽詢南投區（049-2202636）或竹山區（049-2631925）心理衛生中心的專線。