

「努力卻始終跟不上節奏？」一別讓標籤否定了你的優秀，讀懂藏

在粗心後的成人 ADHD

在現代社會中，注意力不足過動症（ADHD）常被誤解為僅發生於兒童。然而，根據流行病學調查，成人 ADHD 的全球盛行率約為 2.5% 至 6.7%，在台灣估計則達 4.4%。成人 ADHD 常見表現包括持續注意力不集中、容易分心、時間管理困難及情緒波動，在職場中常導致任務延誤、排程混亂或忽略細節，進而造成人際壓力與自我懷疑。由於成人症狀常轉為隱性，且伴隨焦慮、憂鬱或睡眠障礙，導致台灣成人實際就診率低於 1%。若未及早辨識，將深遠影響職涯發展，但透過專業診斷與治療，多數患者仍能有效管理症狀，維持穩定的生活品質。

28 歲的上班族小宜（化名）長年受困於「隱形的混亂」。在職場中，她雖加倍努力，卻因會議難以專注、遺漏交辦重點，導致工作進度始終「跟不上節奏」，更因此被家人誤解為粗心、抗壓性差，這些負面標籤讓她深陷自我懷疑，一度否定自己的能力，直到確立診斷並進入醫療體系介入，小宜透過規律治療與認知行為引導，在第 3 個月成功找回專注力；更關鍵的是，家人從責備轉為理解，主動協助建立數位提醒並給予情緒接納，經過約 6 個月的穩定治療與環境支持，小宜不僅撕下了不專業的標籤、改善職場表現，更與家人修復關係，找回掌控生活節奏的穩定感。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，注意力不足過動症（ADHD）是神經發展狀況而非自律問題，若未及早辨識將深遠影響職涯與人際。民眾可利用成人 ADHD 自填量表（ASRS）自我觀察，若專注力不足或工作頻繁出錯等現象持續半年並影響生活，即應視為求助警訊。陳局長強調，社會的理解與去標籤化是支持患者的關鍵，透過藥物、心理諮商及行為調整等專業協作，能有效幫助患者找回生活主控權，呼籲大眾以開放心態共同營造友善環境。

為促進心理健康資源的可近性，南投縣政府於轄內 13 鄉鎮市衛生所及南投區、竹山區、埔里區社區心理衛生中心提供心理諮商服務，協助民眾了解自身心理狀況，並學習壓力調適與行為管理技巧。相關服務皆遵循保密原則，確保來談者能安心表達內心想法，並獲得專業支持。此外，針對因時間或距離因素無法親自前往的民眾，亦提供視訊諮商服務，提升心理支持的便利性與彈性，讓更多有需要的民眾能及時獲得協助。如有相關需求或疑問，可洽詢南投區（049-2202636）、竹山區（049-2631925）或埔里區（049-2911925）社區心理衛生中心專線。