



评估注意力缺陷多动障碍【ADHD】

总结

- 如果您的孩子在集中注意力、遵循指示、记住事情和安排生活方面有困难，**而且**在家中和学校都如此，您可能想知道他们是否有注意力缺陷多动障碍。
- 有的孩子可能也有多动（过度活跃）或冲动行为。
- 儿科医生和针对儿童与青少年的精神科医生可以为您的孩子评估注意力缺陷多动障碍。

儿童有时难以集中注意力、调节自己的行为 and 情绪以及集中注意力，这是正常的。这些能力也会随着孩子的年龄及发育而变化。

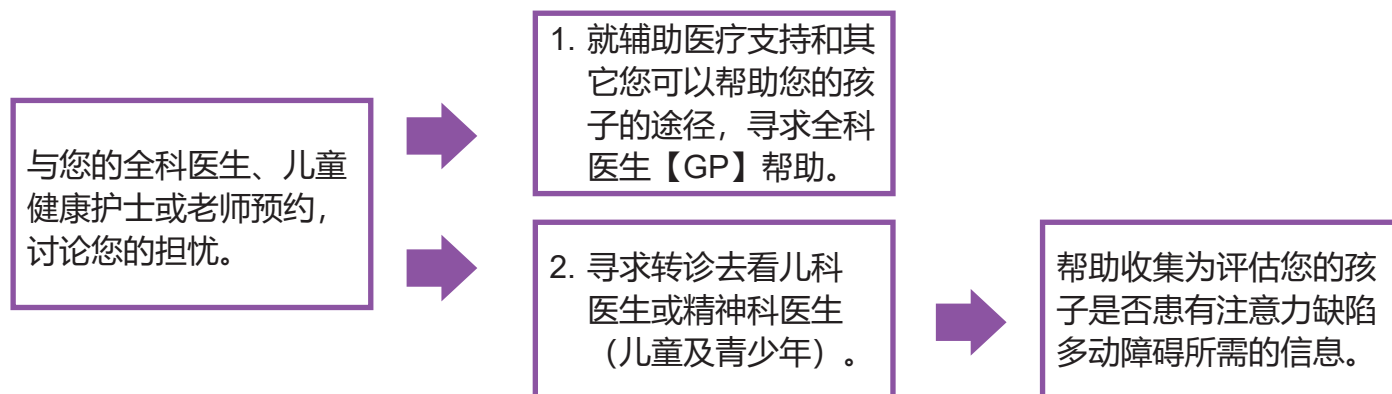
如您的孩子在这些能力上有困难，您可能注意到孩子：

- 容易分散注意力，尤其做他们觉得困难的事情时
- 难以记住他们需要做的事情
- 在社交能力和交朋友方面有困难
- 需要帮助来理解他们自己的情绪和管理他们的行为
- 需要经常走动
- 很难从一个任务切换到另一个，特别是当他正在做自己喜欢的事情、却被要求停下来时。
- 需要帮助来计划他们需要做的事情，甚至是熟悉的日常活动，比如准备好去学校
- 难以放松和入睡。

有时，孩子的注意力、调节其行为及情绪的能力，以及专注力对他们在家中和学校的日常生活都有重大影响。

如果您担心孩子的注意力和行为影响他们的学习或与他人互动的方式，最好对孩子的发育进行评估。

我如何为我的孩子安排评估？



谁能为我的孩子评估注意力缺陷多动障碍？

儿科医生和针对儿童与青少年的精神科医生可以为您的孩子评估注意力缺陷多动障碍。

心理学家也可以为您的孩子评估注意力缺陷多动障碍，但是不能开药。这意味着，即使心理学家为您的孩子确诊了注意力缺陷多动障碍，您的孩子仍需接受儿科医生的评估及确认诊断，然后为其开药。

其他专业人士，如临床护理专家、功能康复治疗师、心理学家和社会工作者可以帮助您学习在家里和学校支持孩子成长的方法。



评估注意力缺陷多动障碍包括什么？

- 与您及孩子谈话以了解：
 - 您的孩子的病史
 - 他们的发育记录
 - 他们在心理/社会方面的过往
 - 您的家庭情况
 - 您对于孩子的任何担心。
- 由您和孩子的老师完成的问卷调查。
- 对您的孩子的身心健康的评估。
- 对您的孩子其它方面发展的评估，包括：
 - 口头与书面语言技能——他们如何与他人沟通
 - 精细动作与大动作技能——他们如何移动身体
 - 社交与情绪管理技能——他们如何与他人互动。
- 他们也将讨论您的孩子如何学习和管理学校生活。

评估必须仔细，因为除了注意力缺陷多动障碍之外，很多因素都会影响孩子的注意力和管理行为的能力。

诊断注意力缺陷多动障碍

医疗专家根据相应的指导方针来决定您的孩子是否有注意力缺陷多动障碍。获诊注意力缺陷多动障碍，您的孩子需呈现以下特点：

- 难以注意力集中，以及/或比其他同龄孩子更明显得过度活跃及冲动（不停思考）
- 您的孩子在 12 岁之前出现困难
- 他们在家及其它地方（比如学校）的日常生活中有困难。

要确诊为注意力缺陷多动障碍，您孩子的行为不能由其他疾病（如焦虑症或自闭症谱系障碍）来更好地解释。



如您的孩子未确诊注意力缺陷多动障碍，该怎么办？

- 即使您的孩子未获诊注意力缺陷多动障碍，您仍可获得帮助。
- 还有其他健康专业人士可以帮助您和您的孩子，比如临床心理学家、功能康复治疗师和社会工作者。

参考资料：

- [ADHD: children and teens | Raising Children Network](#)
- [Australian evidence-based clinical practice guideline for ADHD – Consumer Companion Guide | AADPA](#)
- [Podcast “Kids Health Matters” from Perth Children’s Hospital \(Episodes 6 and 7\)](#)

针对青少年

- [ADHD | What is ADHD and The Effects in Young People | headspace](#)
- [Headspace – What is ADHD? \(short video\)](#)