

儿童注意缺陷多动症治疗措施探讨

方 杨

江夏区卫生计生信息中心 湖北 武汉 430200

摘要：注意缺陷多动障碍（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD），是一种常见于儿童时期的神经发育障碍。它主要影响个体的注意力、冲动控制和多动行为，对儿童的学习、社交和日常生活功能产生显著的负面影响。基于此，论文重点针对儿童注意缺陷多动症治疗措施展开了详细的论述。

关键词：儿童；注意缺陷多动症；治疗措施

引言：ADHD 并非仅仅是孩子调皮捣蛋或者缺乏纪律性的表现，而是一种具有生理基础的病症。它的诊断需要综合考虑多个方面的因素，包括症状的表现、持续时间、严重程度以及对日常生活的影响等。尽管 ADHD 通常在儿童时期被诊断，但症状可能会持续到成年期，对个体的职业发展、人际关系和心理健康产生长期的影响。因此，早期诊断和适当的干预对于改善 ADHD 患者的预后至关重要。

1 儿童注意缺陷多动症治疗的意义

1.1 改善学业表现

儿童注意缺陷多动症（ADHD）常常导致孩子在学校里难以集中注意力、遵守课堂纪律和完成作业。这无疑会对他们的学业成绩产生负面影响。而有效的治疗，能够帮助孩子能够提高注意力，更好地理解 and 吸收老师所讲授的知识。使他们能够更专注地阅读、写作和计算，减少粗心错误^[1]。除此之外，治疗还能帮助孩子养成良好的学习习惯，如制定学习计划、合理安排时间和有条理地完成作业。随着学业成绩的提高，孩子的自信心和学习兴趣也会相应增强，为未来的学业发展打下坚实的基础。

1.2 促进社交技能发展

ADHD 儿童可能由于冲动、多动和难以控制情绪等症状，在与同龄人交往中遇到困难。他们可能会打断别人的谈话、在游戏中不遵守规则或者因为情绪失控而与小伙伴发生冲突。有效的治疗可以帮助这些孩子学会控制自己的行为 and 情绪，提高他们的社交意识和沟通能力。他们能够更好地理解他人的感受和需求，学会倾听和等待轮到自己发言。在与同伴互动时，能够更加友善、合作和包容，从而建立起良好的人际关系。这对于孩子的心理健康和社会适应能力的发展至关重要。

1.3 增强自我管理 ability

ADHD 儿童往往在自我管理方面存在挑战，例如难以控制自己的行为、情绪和注意力。治疗过程中，孩子

们会学习各种自我管理的技巧和策略，如何设定目标、如何应对挫折和如何控制冲动。通过不断的练习和实践，他们逐渐能够更好地掌控自己的生活。自我管理能力的提升不仅在当下有助于改善他们的行为表现，更对其未来的成长和发展具有深远意义。无论是在学业、职业还是个人生活中，良好的自我管理 ability 都是取得成功的关键因素之一。

1.4 减轻家庭压力

一个患有 ADHD 的孩子会给家庭带来诸多压力和挑战。家长可能会因为孩子的行为问题而感到焦虑、疲惫和无奈，家庭氛围也可能因此变得紧张和不和谐。治疗不仅对孩子有益，也能让整个家庭受益。当孩子的症状得到改善，行为变得更加可控，家长的压力会相应减轻。家庭关系能够得到改善，家庭成员之间的沟通和互动会更加积极和愉快。这样一来，就能营造一个温馨、支持和稳定的家庭环境，对孩子的成长和发展提供有力的保障。

1.5 预防心理问题

未经治疗的 ADHD 儿童在成长过程中面临更高的风险发展出其他心理问题，如焦虑症、抑郁症和品行障碍等。早期的治疗干预可以降低这些风险。通过帮助孩子学会应对困难和挫折，调整自己的心态和行为，他们能够增强心理韧性，更好地适应生活中的各种挑战^[2]。治疗为孩子提供了情绪管理的技巧和策略，使他们能够有效地控制自己的情绪，减少情绪波动带来的不良影响。而且，治疗还能改善孩子的社交互动，增强他们的人际关系，避免因社交障碍而产生的心理压力。

2 儿童注意缺陷多动症的表现

2.1 注意力不集中

注意力不集中是 ADHD 最显著的症状之一。在完成作业、阅读书籍或聆听讲座等需要集中精力的任务时，ADHD 患者显得尤为困难。他们的注意力很容易被周围

细微的事物分散，像是窗外的鸟鸣声、同学的轻声交谈或者教室外的脚步声。在学习过程中，会粗心大意，经常遗漏老师布置的作业要点或任务的关键细节。

2.2 多动

多动症状主要体现为过度的身体活动，难以安静地保持坐姿。儿童在课堂上常常无法控制地扭动身体、擅自离开座位，甚至在教室里肆意奔跑。即便是在理应保持安静的场所，如电影院或餐厅，他们也难以抑制自身的活动欲望。这种多动并非出于故意调皮捣蛋，而是源于一种难以自控的内在冲动。

2.3 冲动

冲动性在 ADHD 患者身上表现为行动之前缺乏思考，总是急于做出反应。在课堂上，可能老师的问题还未说完，他们就迫不及待地抢答，或者随意打断他人的谈话。在社交情境中，可能会不假思索地做出冒犯他人的举动，从而引发人际关系的问题。做决策时，往往不会深思熟虑后果，仅仅凭借直觉行事。

2.4 情绪不稳定

ADHD 儿童常常呈现出较大的情绪波动，容易在兴奋、激动与沮丧、易怒之间快速切换。他们对挫折的承受能力较弱，稍微遇到一点困难就可能大发雷霆。这种不稳定的情绪状态会对他们与家人、同学以及老师的关系产生负面影响，使他们在社交中面临更多的阻碍和挑战。

2.5 学习困难

由于注意力难以集中、行为多动以及冲动等症状的综合影响，ADHD 儿童在学习方面通常会遭遇诸多难题^[3]。他们可能在阅读、写作、数学等各个学科领域表现欠佳，学习成绩往往落后于同龄伙伴。在学习过程中，他们可能难以理解和铭记所学的知识，缺乏主动探索和积极学习的动力。

2.6 社交问题

ADHD 儿童在与同龄人交往的过程中可能会面临重重困难。他们冲动的行为表现和难以掌控的情绪波动，可能会让其他孩子感到不适或者心生畏惧，进而导致被排斥或者被孤立的局面。他们或许不太懂得如何与他人分享快乐、协同合作，难以遵循游戏的规则，这对其社交能力的发展造成了极大的阻碍。

2.7 睡眠问题

一部分 ADHD 儿童存在睡眠方面的障碍，例如入睡艰难、睡眠浅易醒、多梦或者过早醒来。这一状况可能进一步对他们白天的注意力集中程度和情绪稳定状态产生不良影响，从而形成一种恶性循环。

2.8 执行功能障碍

执行功能涵盖了计划、组织、时间管理以及任务启动等多个维度。ADHD 患者在这些方面可能存在明显的困难，致使他们难以制定有效的学习计划、无法按时完成任务以及合理安排时间。例如，每逢假期，作业总是拖延到最后几天才匆忙开始，而且完成的质量糟糕，毫无条理。

3 儿童注意缺陷多动症的治疗措施

3.2 心理治疗

3.2.1 认知行为疗法 (CBT)：在认知行为疗法中，专业治疗师会与患儿合作，通过一系列的结构化活动，帮助他们识别并挑战那些导致注意力分散、冲动和多动行为的负面思维模式。这种疗法强调自我观察、自我反思和积极的应对策略，鼓励患儿学会用更合理、更现实的方式来看待问题，从而增强他们的自我管理能力和提高解决问题的能力，减少不良行为的发生^[4]。3.2.2 家庭治疗：家庭治疗在 ADHD 的治疗中扮演着至关重要的角色。利用家庭治疗，治疗师会引导家庭成员之间建立更加开放和理解的沟通渠道，帮助家长了解如何以更有效的方式管理患儿的行为，同时促进家庭成员之间的相互支持和合作。治疗还会针对家庭环境进行评估，提出改善建议，以减少对患儿的负面刺激，营造一个更加有利于患儿成长和发展的家庭氛围。3.2.3 心理教育：心理教育的目标是提高患儿及其家人对 ADHD 的认识和理解，减少因无知而产生的误解和偏见。通过详细讲解 ADHD 的症状、成因、治疗方法以及预后情况，治疗师会帮助患儿及其家人建立正确的疾病观念，增强他们面对挑战的信心和勇气。同时，心理教育还会强调治疗的重要性和长期性，鼓励患儿及其家人积极参与治疗过程，提高治疗的依从性和效果。

3.3 行为疗法

3.3.1 行为奖励系统：在行为疗法中，行为奖励系统是一种行之有效的手段。治疗师会与患儿及其家长共同设定具体、可衡量的行为目标，如每天按时完成作业、减少课堂上的小动作等。当患儿达到这些目标时，他们会获得事先约定的奖励，如额外的游戏时间、小礼物或表扬。正向强化的方式能够有效激励患儿积极改善自己的行为，增强自我控制能力，并逐步形成良好的行为习惯。3.3.2 时间管理和组织技能培训：时间管理和组织技能对于 ADHD 患儿来说尤为重要。治疗师会通过一系列实践活动，如制定学习计划表、使用时间管理工具、整理学习空间等，教导患儿如何有效地安排时间、管理任务和保持环境的整洁有序。技能的获得与学习不仅有助于提高患儿的学习效率，还能培养他们的责任感和独立

性，为他们未来的学习和生活奠定坚实的基础。3.3.3社交技能训练：ADHD患儿在社交方面常常面临挑战，如难以理解他人的情绪、冲动地表达自己的想法或行为等。社交技能训练旨在帮助患儿提高这些关键能力。治疗师会设计模拟社交场景，让患儿在安全的环境中练习如何与人交往、倾听他人意见、处理冲突和遵守社交规则。通过这些训练，患儿可以逐渐掌握有效的社交技巧，改善与同伴和老师的关系，提升自信心和社交满意度。

3.4 教育干预：构建个性化学习路径与学校支持体系

针对ADHD患儿的教育干预，首要任务是制定一套个性化的教学计划，这一计划需深入考量患儿的学习风格、注意力集中能力、记忆力特点以及兴趣爱好等多个维度。通过综合运用多种教学方法和手段，如采用多媒体教学资源、互动式学习软件、游戏化学习平台等，旨在激发患儿的学习兴趣，同时减轻其因注意力分散而带来的学习障碍。个性化教学计划还强调灵活性与适应性，根据患儿的学习进展和反馈及时调整教学策略，确保每一名患儿都能在适合自己的节奏中稳步前进，提高学习效果^[5]。与此同时，与学校及老师建立紧密而有效的沟通机制至关重要。这不仅有助于让教育工作者深入了解患儿的病情及其在学习上的特殊需求，还能促使学校方面提供必要的支持和帮助。例如，学校可以安排专门的个别辅导时间，针对患儿的薄弱环节进行强化训练；在教室布局上，调整座位安排以减少外界干扰，为患儿创造一个更加专注的学习环境；在教学内容和进度上，适当给予弹性调整，确保患儿能够跟上课程节奏，避免因挫败感而丧失学习动力。有了一系列的教育干预措施，能够为ADHD患儿构建一个包容、支持且充满挑战的学习环境，助力他们在学业上取得进步，同时促进其全面发展。

3.5 家庭支持：构建稳固后盾，共筑成长之路

在ADHD患儿的治疗与成长旅程中，家庭的支持是不可或缺的力量源泉。家庭支持意味着家庭成员间需保持

开放、尊重与理解的沟通方式，共同营造一个充满爱与包容的氛围。减少家庭内部的冲突和压力，能够为患儿提供一个安心的避风港，让他们在面对外界挑战时，有一个可以依靠的坚实后盾。家长应努力维护这种稳定，确保家成为患儿放松身心、恢复精力的地方。其次，家长的积极参与是治疗成功的关键。家长应主动融入患儿的治疗过程，与医生、治疗师等医疗团队保持紧密的沟通与协作。通过定期的会议讨论，共同评估患儿的进步与困难，及时调整治疗策略，确保治疗方案的针对性和有效性。最后，家长在全力照顾患儿的同时，也不应忽视自身的身心健康。照顾一个ADHD患儿往往需要投入大量的时间、精力和情感，这对家长来说无疑是一项巨大的挑战。

结语

儿童注意缺陷多动症的治疗是一个系统工程，需要家庭、学校、医疗团队等多方面的共同努力和配合。只有这样，才能为患儿创造一个更加包容、理解和支持的环境，助力他们健康成长，充分发展潜力。

参考文献

- [1]凌志丽.给多动症孩子注入正能量—对多动症儿童的个案辅导及反思[J].中小学心理健康教育,2020(28):45-46,50.
- [2]李慧卉,喻琴,张巧丽,王平.盐酸托莫西汀对儿童多动症合并短暂性抽动障碍患儿认知功能及抽动障碍程度的影响[J].医学理论与实践,2021,34(13):2298-2300.
- [3]涂梦璐,刘奇,杨福义,王秋.学龄前儿童执行功能与注意缺陷多动症状的元分析:抑制控制和工作记忆的作用[J].中国特殊教育,2021,28(02):67-76.
- [4]黄闰宇.行为干预对多动症患儿智力水平的改善成效分析[J].中外医学研究,2020,18(07):177-178.
- [5]张广超.父母教养方式干预联合心理护理对多动症儿童CBCL行为评分、智力水平的影响[J].临床护理杂志,2019,18(06):32-34.