

多專注一秒，了解過動症

06-04

試想像你身邊的所有事物都引起你的興趣：你所注意到的每個人、所看到的每件物品、所聽到的每個聲音或是所發現的每種味道，這些都吸引你的注意。但要是有很多事都讓你分心、很多事都搶著得到你的注意力，使得你沒有辦法長時間專注在任何一件活動上呢？你沒辦法完成作業或專注於一段長談，或甚至是沒辦法安靜地坐著。如果你患有注意力不足過動症（簡稱 ADHD），這就是你的生活。

ADHD 通常被人譏笑，人們通常會對患者說他們的問題是因為缺乏意志力。但這根本不是事實。雖然醫生還未真正了解這項病症，但研究指出大約百分之七十五的病例是與基因上的缺陷有關，使得大腦無法適當地運作。此病也與懷孕時抽煙喝酒有關連。

不管 ADHD 的起因為何，它對於擁有此症狀的人之影響明顯可見：他們忘記事情，看起來不專心或是過度熱切，而且容易變得好鬥或憂鬱。因此，課業及工作表現下滑，而個人人際關係也變得緊張。但是還是有希望。醫生說，藥物和身旁親友的支持能讓患者學會如何應付這種病症。所以如果你認識某人患有 ADHD，請做他們通常做不到的事情：專心注意。