

專注力不足／過度活躍症與口吃

ADHD & Stuttering

甚麼是 ADHD？

專注力不足／過度活躍症（Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD）是一種神經發展障礙，主要有三大症狀：專注力短暫而不穩定、行為衝動，以及過度活躍。ADHD 影響約 3% 至 7% 的美國兒童，男女比例約為 2 比 1。ADHD 可分為三個亞型：

1. 主要為專注力不足型（predominantly inattentive）
2. 主要為過度活躍／衝動型（predominantly hyperactive-impulsive）
3. 混合型（combined）

ADHD 兒童的家長，經常留意到孩子在以下方面持續出現困難：

- 在遵從指示時難以保持專注，尤其是在機械式或例行的工作中。
- 一旦分心，便難以重新投入原本的工作。
- 難以留意細節和完成功課。
- 行動前難以先考慮各種選擇及後果。
- 來回踱步、坐立不安、在座位上扭動。
- 說話過多，而不顧及聆聽者的感受。
- 難以控制具攻擊性或反抗的行為。

按照診斷準則，ADHD 的症狀必須在七歲前出現，但往往早在三歲便已顯現。此外，兒童必須在兩個或以上的環境（例如學校、家庭及其他社交場合）都表現出 ADHD 的症狀，而這些症狀必須對其學業、社交或職能造成明顯的損害。ADHD 兒童通常會在學校遇到嚴重困難、出現嚴重的社交互動問題、難以完成功課或家務，並與父母或其他成年人發生衝突。ADHD 並非其他精神障礙、學習障礙、發展障礙、焦慮或抑鬱所直接造成的，儘管這些情況經常與 ADHD 同時出現。

口吃與 ADHD

對於 ADHD 兒童口吃的具體特徵，我們所知甚少；只知道他/她們言語不流暢的模式，與沒有 ADHD 的口吃兒童一致。如果學齡兒童患 ADHD 的比例是 3% 至 6%，那麼口吃兒童患 ADHD 的比例又是多少呢？文獻顯示，學齡口吃兒童患 ADHD 的比例介乎 4% 至 26%（Ardnt & Healey, 2001; Conture, 2001; Riley & Riley, 2000）。然而，臨床所見往往顯示，即使沒有 ADHD 的正式診斷，明顯的專注力和衝動問題，也會對口吃治療的成效造成負面影響。因此，臨床治療師必須留意已確診和未確診的專注力／衝動障礙，因為它們都可能影響治療的成效。

ADHD：言語與語言

據估計，多達 45% 的 ADHD 兒童有某種形式的言語及語言障礙。最常見的缺陷包括：社交技巧受損、解難能力下降、聽覺處理問題、抽取詳細資訊的能力有限，以及過分執著於特定的話題。許多與 ADHD 相關的其他障礙，也會嚴重影響一個人組織和構思想法的能力，這些障礙包括：焦慮症、重度抑鬱症及品行障礙。此外，也有充分的文獻紀錄顯示，多達 60% 的 ADHD 患者同時有學習障礙。因此，任何治療方案都必須針對所有呈現的症狀，以及孩子在學校和社交場合的表現。

ADHD 症狀的治療

目前科學實證最強的 ADHD 治療策略，仍然是刺激劑類藥物（stimulant medications）。然而，近期數項個案研究指出，使用刺激劑類藥物實際上可能會加劇口吃。因此，當 ADHD 與口吃並存時，有人嘗試改用非刺激劑類藥物。結果顯示，這些非刺激劑類藥物配合言語治療時，實際上可能減少口吃；不過，在處理 ADHD 的主要症狀方面，非刺激劑類藥物的成效，似乎不及刺激劑類藥物。家長和臨床治療師必須謹記，這些報告只是基於少數個案，因此難以就刺激劑或非刺激劑類藥物與口吃的關係下定論。有關各類藥物對口吃頻率的影響，仍需進行更多有對照的臨床研究。我們強烈鼓勵家庭與醫生商討這些研究結果，一同探討哪一種方案最適合自己的孩子。

治療 ADHD 兒童的指引

- 按照一個一致、有條理，並由孩子一同參與制訂的時間表來安排活動。把這些常規流程張貼在治療室內，讓孩子清楚知道時間表，以及對他/她的期望。安排一些「玩樂小休」也很有幫助，讓孩子知道後面有好玩的事情在等著。
- 聚焦於孩子的興趣，令治療更貼近他/她個人。例如，如果孩子喜歡運動，便圍繞一場欖球比賽來設計環節：你可以用比賽規則作為討論的內容，並根據球隊推進的碼數或達陣次數，設計一套獎勵制度。
- 指示要簡單、清晰、精簡。多次給出指示，並讓孩子在回應前先複述一遍，這有助長期記住學習內容，並增進學習。
- 提供視覺提示、具體例子及／或圖畫，以幫助理解。例如，借用「花園水管」的比喻，你可以更清楚地展示言語的氣流如何在「水管」的不同位置（例如嘴唇、喉部等）受到阻礙。有了具體的例子，孩子便更容易理解和記住這些資訊。
- 經常給予稱讚，並建立一套會隨時間變化的獎勵制度，以維持孩子的動力和興趣。ADHD 兒童往往渴求關注，在充滿支持的正面環境中表現出色。
- 提升孩子的自我監察能力，以及對自身行為如何影響與他人互動的意識。著重孩子在各種由簡至繁的說話情境中，能否準確評估自己的言語，然後教導他/她解難的技巧，讓他/她能相應地改變這些行為。
- 處理整體的溝通技巧。透過由你親自引入和示範適當的技巧，例如眼神接觸、音量、語速和聆聽技巧，你將有助提升孩子的自信和自尊，同時減輕與說話相關的焦慮。
- 為促進新技巧的類化，可考慮把孩子與其他特徵相近的兒童分為一組。這種聚會所帶來的減敏效果，往往能減輕焦慮，促進更流暢的說話；這也是練習流暢策略、社交技巧和整體行為管理的理想環境。
- 指導家長如何減少一些可能削弱孩子專注力、或助長攻擊性和衝動行為的活動。例如，許多電視節目、電子遊戲和電影都含有一定程度的暴力，可能對本已傾向攻擊行為的 ADHD 兒童造成重大影響。此外，有證據顯示，兒童三歲前觀看電視的時數，與學齡時期的專注力問題有關。因此，建議家長密切留意孩子的電視習慣。

作者：Joseph Donaher, M.A.（費城兒童醫院）、E. Charles Healey, Ph.D.（內布拉斯加大學林肯分校）、Stephen Soffer, Ph.D.（費城兒童醫院）。© 2019, Stuttering Foundation of America。

翻譯：Samuel Lam, 林傑郎, Class of 2027, Thomas Jefferson High School for Science & Technology