

ADHD青少年後期與成人的社會情緒介入

♥所有的脾氣都有自己的苦衷♥

撰文：大千綜合醫院 翁鈴芸 臨床心理師/丁敬興 職能治療師

你知道嗎？如果...

- ▶ 忘記約會或答應的事
- ▶ 聊天無法維持相互性或扯東扯西
- ▶ 說話太直、缺乏禮貌
- ▶ 過度好管閒事、介入他人生活
- ▶ 闖入別人的私人空間聊天或拿東西卻不覺得自己有問題
- ▶ 情緒來得很快，一下子就暴跳如雷
- ▶ 容易反駁或與他人爭吵

若身邊的人有這些狀況，而且導致自己的人際關係不佳、經常處於負面的情緒狀態的話，其實，可能是互動與情緒等方面受到注意力不足過動症所影響的表象唷！

注意力不足過動症（簡稱ADHD）其實是一種神經發展障礙症，影響障礙症的因素相當複雜。其中，ADHD又分為較過動/衝動、注意力不集中和二者都有等三種類型；在行為上可觀察到動來動去、靜不下來、話多、易插話/搶話、難長時間維持專注、忘東忘西等；這些行為從兒童時期就會出現，大多數會在就學後被發現，是不會在青少年或成人期突然出現的喔！

ADHD的狀況會影響其生活的許多方面，包括人際關係與情緒，例如：難以專注聽他人說話或東張西望、忘記約會、容易插嘴或搶話、易爭辯、缺乏適切的人際界限等；想想看，一個人經常出現上述的狀況便容易造成周遭的人的埋怨、排斥或責備，人際關係不佳和生活種種的不順利，往往因而陷入負向情緒。

若未接受醫療與其他相關專業的協助，這些狀況到青春後期與成人仍持續會發生；需要大家一起注意的是，ADHD是有高比率與焦慮症、憂鬱症共同存在的，這提醒我們改善人際關係與情緒是多麼的重要！面對相關的人際或情緒問題，除了可以尋求醫療專業的協助外，以下說明幾種小技巧，適當的在生活中練習與運用，會有意想不到的收穫哦！





人際互動技巧

人與人之間的互動，需要聽到別人在說什麼，我們才有辦法去回應或表達意見，這樣會讓他人感到被尊重、符合人際禮儀，且可有良好的對話品質；但因為ADHD經常無法抑制說話的衝動、缺乏耐心等待他人、無法維持聽他人說話或單一話題太久等狀況而使其互動技巧不佳。在這方面，有些技巧（參考如下）是可以自我提醒或協助的，需要透過生活中或與親友間反覆練習之。

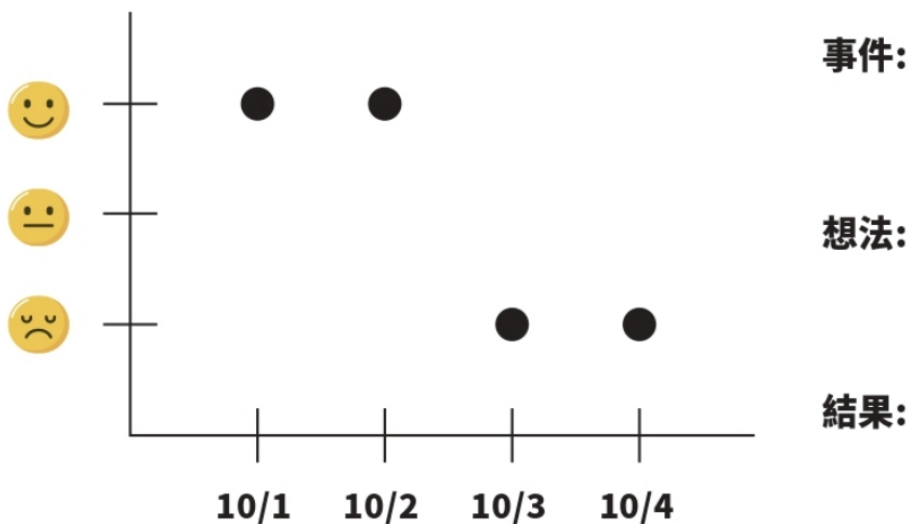
- ✓ 有意識的提醒自己等待他人說話
- ✓ 專注看著說話的對象，且盡量減少環境中造成分心的因素(例：吵雜的地方)
- ✓ 用簡易的動作(例：點頭)作回應並可協助維持專注
- ✓ 透過他人的提醒與回饋，練習維持對話主題
- ✓ 保持情緒覺察，適當的轉移或離開以減少衝突



情緒管理技巧

ADHD經常從小便受到很多誤會或責備，許多負向的生活經驗，使其常常缺乏自信、低自尊、敏感等；然而，良好的情緒管理非一蹴可及的，需要在生活中反覆練習與執行。

- ▶ **情緒日誌：**運用日誌的方式讓每日的情緒被記錄下來，紀錄情緒時將影響情緒發生的事件、想法和結果寫下，有助於弄清楚什麼事情會讓自己引發負面的想法或感受，進而調整之，而圖表的方式一目了然且可協助自我檢視。



- ▶ **角色扮演／對話練習：**生活中有些情況特別容易引起我們的負向情緒，然而，在情緒下溝通通常不會有好的結果；因此，我們可以嘗試在事前練習。與親友透過模擬的角色對話，可以協助我們覺察哪些部份可能會使我們情緒不佳或是表達不理性，透過反覆的練習與修正後，在真實情況下往往可以呈現最佳的狀態喔！
- ▶ **放鬆練習：**腹式呼吸、肌肉放鬆或冥想等都是良好的放鬆技巧，選擇適合自己的方式練習，培養出屬於自己的放鬆模式；當我們面臨憤怒、焦慮的情緒時，透過覺察搭配放鬆技巧有助於讓情緒回復平靜、避免受情緒左右。

