

DISPELLING MYTHS ABOUT ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

消除有关注意力缺陷或多动障碍的误区

注意力缺陷或多动障碍是复杂的。每一个儿童和成人显现的又有很大的不同。我们大多数人都对它的状况有一些知识，然而，有关围绕注意力缺陷或多动障碍许多误区，形成了我们如何看待那些有病症的人、如何应对和支持他们。这提示表中涉及了一些常见的误区。

误区与事实

误区：注意力缺陷或多动障碍不是真正的状况。

事实：注意力缺陷或多动障碍是一种神经生物学状况，它能引起心不在焉、活动过度或易冲动，对每个个体的年龄并伴随一系列有关的困难、不合适。

误区：所有的注意力缺陷或多动障碍的孩子都有行为问题。

事实：尽管大约有 50%的注意力缺陷或多动障碍的孩子发展为行为困难，另外的 50%没有呈现出大的行为困难。

误区：注意力缺陷或多动障碍原自于低效率的教学和不良的抚养。

事实：注意力缺陷或多动障碍的来源主要是生物学和遗传学。然而环境因素能减少或强化每个注意力缺陷或多动障碍个体所经历的困难。

误区：注意力缺陷或多动障碍的孩子总是不能集中注意或完成他们的工作。

事实：前后矛盾是注意力缺陷或多动障碍的普遍特征。有时，在特定的情况下，有注意力缺陷或多动障碍的个体能集中注意，而在其他时间，他们又经历了极度的困难。例如，他们往往能够专注于刺激的游戏或创造性活动如乐高或绘图。

误区：所有注意力缺陷或多动障碍的孩子都是活动过度的。

事实：一个注意力缺陷或多动症的人不一定显示多动。事实上，注意力缺陷或多动障碍的个人主要是的松散型，可能会出现缺乏能量，并且似乎沉默寡言。

误区：注意力缺陷或多动障碍只发生在男孩身上。

事实：男孩的四到九倍更可能被诊断；然而，这种疾病可以同时发生在男孩和女孩身上。女孩更容易松散型的多动症，这是由混乱，你能集中注意的行为所标志，而不是男孩类的破坏性、典型的冲动行为。注意力缺陷或多动症的女孩与男孩相比较往往有整体窘迫率较高，焦虑和抑郁。

误区：食物过敏，精制糖，食品添加剂和营养不良引起注意力缺陷或多动症。

事实：注意力缺陷或多动症和饮食之间实际相关性还没有得到证实。好的营养和一般健康总是重要的。不良的饮食习惯和健康状况不佳会影响注意力和功能。

误区：单独的药物可以治疗注意力缺陷或多动症。

事实：虽然没有治愈注意力缺陷或多动障碍症的药物，但药物对注意涣散、冲动和多动症状有积极的影响。“多模态”或全面的办法是最有利的，包括适当的诊断，家庭对障碍的理解，行为干预和教育的支持。

进一步的学习

阿尔伯塔学习。（2006）。*专注于成功：对注意力缺陷或多动障碍症学生的教育*。阿尔伯塔学习。2013年2月12日，检索于 education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf

国家AD/HD资源中心:捐助注意力缺陷障碍的方案。*国家AD/HD资源中心:捐助注意力缺陷障碍的方案*。2013年2月13日，检索于: <http://www.help4adhd.org>

加拿大注意力缺陷或多动障碍症资源联盟。*加拿大注意力缺陷或多动障碍症资源联盟*。2013年2月13日，检索于 <http://www.caddra.ca>

经历CHADD/主页。*CHADD 主页*。2013年2月13日，检索于 <http://www.chadd.org>