

마음이 시리즈_11

청(소)년 정신건강

..... ADHD 편

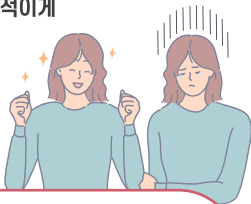
(주의력결핍과잉행동장애)

마음이는 어린 시절부터 수업 시간에 집중하는 것이 어렵게 느껴지고, 책을 보고 있어도 다른 생각을 하는 경우가 많았습니다.

친구들과의 약속을 잊는 경우도 많아 관계가 소원해지기 일쑤였으며, 게으르다는 이야기를 자주 듣기도 하였습니다.



이러한 생활이 반복되자
 마음이는 어떤 일을 시작하는 것에 대한
**자신감이 없어졌으며, 때로는 활동적이게
 지내다가도 이내 우울해지는 등**
 감정기복도 심해졌습니다.



?

혹시 여러분들도 비슷한 상황을
겪고 있진 않으신가요

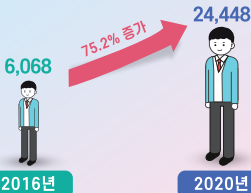


주의력결핍과잉행동장애 (ADHD) ▼

지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과다활동,
충동성을 보이는 상태를 말합니다.

‘ADHD는 아이들만 있는 병 아닌가요?’

20대 ADHD 환자 증가 추이
(단위 : 명)



과거 ‘ADHD’는 소아청소년 질환으로 알려져 있었지만, 성인도 ‘ADHD’ 진단될 수 있으며 20세 이상 ADHD 환자는 지속적으로 증가하고 있습니다.

출처 : 국민건강보험공단

ADHD의 중요한 진단기준 두 가지!

01

부주의

▶ 아래와 같은 증상이 12세 이전에 존재했던 과거력이 있어야 합니다.

- ☐ 세부적인 면에 주의를 기울이지 못함
- ☐ 주의집중력을 유지하는 것이 어려움
- ☐ 다른 사람이 말을 할 때 경청하지 못함
- ☐ 순서대로 과제를 처리하거나 정리정돈을 어려워함
- ☐ 보고서 쓰기, 서류 작성하기와 같은 활동에 참여하는 것을 싫어하고 피함
- ☐ 약속 시간 지키기와 같은 일상적인 활동을 잊음

과잉행동-충동성

▶ 아래와 같은 증상이 12세 이전에 존재했던 과거력이 있어야 합니다.

- ☐ 교실이나 강의실에서 앉아있지 못하고 자리를 떠남
- ☐ 부적절하고 지나치게 뛰어다님, 좌불안석
- ☐ 조용히 여가 활동에 참여하지 못함
- ☐ 태엽 풀린 자동차처럼 행동함
- ☐ 지나치게 수다스러움
- ☐ 질문이 끝나기 전에 성급하게 대답함
- ☐ 차례를 기다리지 못함

출처: DSM-5

이러한 행동을 보이는 이유는 무엇일까요?

01

유전적 요인

02

도파민, 노르에피네프린과 같은 신경전달물질의 이상

03

이상 뇌파의 존재

04

심한 학대나 방임의 과거력

출처: 국립정신건강센터

ADHD

치료가 가능한가요?

당연합니다!



ADHD는 신경발달장애의 하나로,
약물치료를 통해 증상을 개선하고, 인지행동치료와
마음 챙김 기법 등을 통해 가정과 사회에서 적응적으로
지낼 수 있도록 돕는 것이 가능합니다.

그럼 지금부터 부주의하고
산만한 행동을 멈출 수 있는
효과적인 방법을 알아보시다!



Step

01

약물치료

- 적절한 약물 복용으로 신경전달물질의 이상을 교정하여 도움을 받을 수 있습니다.

Step

02

생활습관 교정하기

- 메모할 수 있는 노트, 수첩 들고 다니기
- 물건을 항상 같은 위치에 두고 사용하기
- 반복되는 실수에 대해 적어두고 여러 번 확인하기
- 불안감, 초조감, 분노감 등과 같은 부정적인 감정이 들 때 작은 피규어 등을 만지며 스트레스 해소하기

Step
03

스트레스를 해소할 수 있는 대안적 행동 모색하기

- 자신이 집중할 수 있는 시간(예시, 10분) 동안 타이머를 맞춰두고 과제를 수행한 후, 스스로에게 보상(차 마시기, 친구와 통화하기 등) 주기

마음이는 자신을 위해
치료와 관리를 시작하였고,
주의집중력의 향상과 함께 불안,
우울감도 감소하며
한결 편안해질 수 있었습니다.





주변에 마음이와 같은 어려움에
처한 사람들이 있으신가요?



정신건강복지센터와
“안녕, 마음” 홈페이지를 통해
안내와 도움을 받을 수 있습니다.



다양한 정신건강 자가검진해보기 “안녕,마음”QR코드



안녕, 마음

충청남도조기중재

“안녕, 마음”이란?

충청남도 통합 청(소)년 정신건강 및 조기중재 홈페이지



기관명	연락처	주 소
계룡시정신건강복지센터	042-840-3573	계룡시 장안로 54(금암동) 계룡시보건소 3층
공주시정신건강복지센터	041-852-1094	공주시 금성길 7 공주시정신건강복지센터
금산군정신건강복지센터	041-750-4370	금산군 금산읍 금산로 1559 스포츠센터 1층
논산시정신건강복지센터	041-746-8121~7	논산시 논산대로 382 논산시보건소 2층
당진시정신건강복지센터	041-352-4071	당진시 서부로 56 당진시보건소1층
보령시정신건강복지센터	041-930-5998	보령시 보령남로 234 보령시보건소 2층
부여군정신건강복지센터	041-830-8626~9	부여군 부여읍 성왕로 205 부여군보건소
서산시정신건강복지센터	041-661-8208	서산시 호수공원6로 6
서천군정신건강복지센터	041-950-6735	서천군 사곡길 26
아산시정신건강복지센터	041-537-3356	아산시 번영로 224번길 20(모종동)
예산군정신건강복지센터	041-339-6114	예산군 예산읍 군청로 22 3층
천안시동남구정신건강복지센터	041-521-5012	천안시 동남구 버들로 40, 동남구보건소별관 3층
천안시동남구정신건강복지센터 부설 자살예방센터	041-521-3339	천안시 동남구 버들로 40, 동남구보건소별관 1층
천안시서북구정신건강복지센터 (부설서북구자살예방센터)	041-578-9709	천안시 서북구 서부8길 29, 2층(성정동)
청양군정신건강복지센터	041-940-4570~5	청양군 청양읍 칠갑산로 7길 54 청양군보건의료원 3층
태안군정신건강복지센터	041-671-5395~9	태안군 태안읍 서해로 1952-16 태안군보건의료원어르신건강센터 3층
홍성군정신건강복지센터	041-630-9059	홍성군 홍성읍 문화로 106 홍성군 보건소 별관 1층