参考资料 1A

# 危机发生后常见的初期反应(儿童)

面对危机事件，儿童在生理、认知、情绪、行为和社交方面出现下列反应是常见的。在大多数的情况下，如儿童有家人、师长和朋辈的支持，这些常见的反应大约会在数天至数星期内减退。若留意到儿童有过分强烈或持续的反应（详见参考资料1D），家长及教师应寻求辅导人员的支援。

|  |  |
| --- | --- |
| **生理方面** | **认知方面** |
| 身体不适（如头痛、肠胃问题等） | 难以集中精神 |
| 饮食模式改变（如食量突然增加或减少） | 反复想起创伤事故的场面 |
| 睡眠困难 | 发恶梦 |
| 疲累，提不起劲 | 自责、担心 |
| 感到紧张状态(如心跳加速、出汗、肌肉紧张等) | 不理解死亡的概念（如相信逝世者会回来或未能意识到所有生物均会死亡） |
| **情绪方面** | **行为方面** |
| 感到哀伤(如闷闷不乐、沉默寡言) | 谈及／重复询问与死亡有关的话题 |
| 感到惊慌，缺乏安全感或容易受惊（如怕黑、怪兽、陌生人等） | 重复的行为表现，如在游戏中反复地重演创伤事故的场面、不断重提创伤事故等 |
| 感到愤怒、失望、内疚、无助 | 逃避接触有关创伤事故的事物 |
| 情绪不稳定，容易有起伏 (如容易烦躁、发怒、哭泣、闹情绪等） | 倒退行为，表现与年纪不符（如遗尿／遗便、吮手指、言语困难等） |
| 感到麻木 | 学业成绩或功课表现退步 |
|  | 不愿意上学 |
| **社交方面** |
| 出现或有比平常较多的依赖行为（如经常紧随父母或照顾者，害怕与他们分离） |
| 表现疏离或抗拒（如不合作、较常发脾气、大哭、尖叫、出现攻击行为等） |
| 表现退缩，不愿意与其他人玩耍或说话 |