参考资料 1C

# 危机发生后常见的初期反应(成人)

面对危机事件，成人（包括家长和教职员）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，如有家人、同事和朋辈的支持，这些常见的反应大约在数天至数星期内减退。若留意到自己或身边的人有过分强烈或持续的反应（详见参考资料1D），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、思想混乱、判断或组织能力减弱 |
| 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 | 变得善忘，或者记忆力减退 |
| 疲累，提不起劲 | 发恶梦 |
| 紧张状态(如心跳加速、出汗、肌肉紧张等) | 自责、担心 |
| **情绪方面** | **行为方面** |
| 感到哀伤(如闷闷不乐、沉默寡言) | 逃避接触有关创伤事故的事物 |
| 感到惊慌，缺乏安全感 | 言语或行为有攻击性  |
| 感到震惊、愤怒、失望、内疚 | 工作表现倒退，不愿意上班 |
| 情绪不稳定，容易有起伏 (如容易烦躁、发怒、哭泣、闹情绪等） |  |
| 感到麻木 |  |
| 社交方面 |  |
| 离群独处，不愿意与其他人接触 |  |
| 容易与人产生冲突 |  |