參考資料 1A

# 危機發生後常見的初期反應(兒童)

面對危機事件，兒童在生理、認知、情緒、行為和社交方面出現下列反應是常見的。在大多數的情況下，如兒童有家人、師長和朋輩的支持，這些常見的反應大約會在數天至數星期內減退。若留意到兒童有過分強烈或持續的反應（詳見參考資料1D），家長及教師應尋求輔導人員的支援。

|  |  |
| --- | --- |
| **生理方面** | **認知方面** |
| 身體不適（如頭痛、腸胃問題等） | 難以集中精神 |
| 飲食模式改變（如食量突然增加或減少） | 反覆想起創傷事故的場面 |
| 睡眠困難 | 發惡夢 |
| 疲累，提不起勁 | 自責、擔心 |
| 感到緊張狀態(如心跳加速、出汗、肌肉緊張等) | 不理解死亡的概念（如相信逝世者會回來或未能意識到所有生物均會死亡） |
| **情緒方面** | **行為方面** |
| 感到哀傷(如悶悶不樂、沉默寡言) | 談及／重複詢問與死亡有關的話題 |
| 感到驚慌，缺乏安全感或容易受驚（如怕黑、怪獸、陌生人等） | 重複的行為表現，如在遊戲中反覆地重演創傷事故的場面、不斷重提創傷事故等 |
| 感到憤怒、失望、內疚、無助 | 逃避接觸有關創傷事故的事物 |
| 情緒不穩定，容易有起伏 (如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等） | 倒退行為，表現與年紀不符（如遺尿／遺便、吮手指、言語困難等） |
| 感到麻木 | 學業成績或功課表現退步 |
|  | 不願意上學 |
| **社交方面** |
| 出現或有比平常較多的依賴行為（如經常緊隨父母或照顧者，害怕與他們分離） |
| 表現疏離或抗拒（如不合作、較常發脾氣、大哭、尖叫、出現攻擊行為等） |
| 表現退縮，不願意與其他人玩耍或說話 |