參考資料 1C

# 危機發生後常見的初期反應(成人)

面對危機事件，成人（包括家長和教職員）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，如有家人、同事和朋輩的支持，這些常見的反應大約在數天至數星期內減退。若留意到自己或身邊的人有過分強烈或持續的反應（詳見參考資料1D），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、思想混亂、判斷或組織能力減弱 |
| 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 | 變得善忘，或者記憶力減退 |
| 疲累，提不起勁 | 發惡夢 |
| 緊張狀態(如心跳加速、出汗、肌肉緊張等) | 自責、擔心 |
| **情緒方面** | **行為方面** |
| 感到哀傷(如悶悶不樂、沉默寡言) | 逃避接觸有關創傷事故的事物 |
| 感到驚慌，缺乏安全感 | 言語或行為有攻擊性  |
| 感到震驚、憤怒、失望、內疚 | 工作表現倒退，不願意上班 |
| 情緒不穩定，容易有起伏 (如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等） |  |
| 感到麻木 |  |
| 社交方面 |  |
| 離群獨處，不願意與其他人接觸 |  |
| 容易與人產生衝突 |  |