

危機發生後常見的初期反應(青少年)

面對危機事件，青少年在生理、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，如青少年有家人、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。若留意到青少年有過分強烈或持續的反應，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、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 |
| 感到緊張(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 | 出現對抗行為 |
| 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(如不注重個人衛生、逃避責任等) |
| 感到麻木 | 學業成績或功課表現退步 |
| | 不願意上學 |
| 社交方面 | |
| 離群獨處，不願意與其他人接觸 | |
| 感到孤單，被人排擠和孤立 | |
| 容易與人產生衝突 | |