

危機事件後會出現的反應



不想來上學、一直想著那件事情、難以專注、追根究柢找原因、生命無常.....



睡不著、做惡夢、身體緊繃痠痛、頭痛、昏昏沉沉、心跳快.....



不敢相信、毛毛的、難過、煩躁、生氣、自責愧疚、沒什麼感覺.....



掉眼淚、開燈睡覺、沒什麼特別反應、特別警覺身邊的人、想自己靜一靜.....

- ➡ 多數狀況將在一個月內減緩，但當你發現持續較久、嚴重影響生活時，你可以找...
- 學校輔導室
- 輔導專線：1980 張老師、1995 生命線
- 醫療/諮商資源：身心科、社區心理諮商/治療所