

面對痛苦情況和極端壓力時常見的反應

不同人在面對極端壓力和痛苦情況時會有不同的反應。影響一個人反應的因素，除了所得到的社區及人際間的支援外，還包括所經歷情況的類別、以往的經歷，以及一向使用的應對方式。

面對痛苦情況和事件而受到影響，是正常不過的。下面列出一些常見的反應。如果這些反應持續不退，甚至惡化，就應求助，接受支援。



身體反應

身體痛楚、疲倦、胃痛、頭痛、失眠（包括發惡夢、入睡困難、易醒）、精力過低或過盛、顫抖、心跳加速、作嘔、嘔吐或肚瀉、胃口改變



精神反應

不能集中精神、不察覺時間流逝、作決定或解決困難時猶疑不決、健忘、感覺事件/情況在腦海中不斷重演



情緒反應

焦慮、恐懼、驚慌甚至驚恐、害怕情況會再次發生、情緒低落或憂傷、麻木、覺得與世界及/或身邊的人沒有聯繫及有抽離的感覺、內疚、羞愧、尷尬、憤怒、絕望、易怒



人際反應

退縮、感覺沒有人明白自己、與人發生衝突。面對痛苦情況而受影響，是正常的。



行為反應

衝動、逃避喚起事件記憶的事物、不想提起事件、酗酒或濫藥

兒童在面對痛苦事件和情況時常見的反應

兒童在面對痛苦事件時，即使他們不明白發生了什麼事，也仍可能會受到影響。他們對於壓力情況的反應，可能與成人不同，而他們所處的不同成長階段，也會令他們有不同的反應。痛苦事件可能影響到兒童的教育。他們的學業可能退步；他們也可能會力求‘完美’，避免任何負面後果。兒童對世界的信任也可能會動搖。

兒童面對痛苦情況和事件而受到影響，是正常不過的，情形就如成人一樣。以下是兒童面對痛苦時的一些常見反應。兒童身邊的成人須幫助他們明白和理解這些痛苦經歷，並在有需要時，向《精神健康及社會心理支援》(MHPSS)求助，以免這些經歷對兒童帶來長期影響。



嬰兒
(由出生到兩歲)

能夠保存與事件有關的記憶、影像和氣味。可能比之前哭鬧、黏人、易怒、被動（安靜、與人的聯繫減弱）提高情緒狀態



幼兒
(2至6歲)

害怕與照顧者分開、感覺無助和無力。或許變得更退縮，或否認事情已發生。可能有倒退的行為，例如吮手指、尿床（指本來已學會如廁的幼兒），以及怕黑。可能在遊戲中反覆將痛苦經歷重演



兒童
(6至10歲)

較易明白複雜的事情、內疚、受挫、憤怒。可能會幻想自己是拯救者、常想再講述事件的經過。會想辦法重新掌控。可能有倒退的行為，例如吮手指、怕黑，以及拒絕與人（有時甚至包括與他們最親近的人）交談或溝通。情緒可能突然轉變。



青少年
(11-18歲)

反應可能與成人相似。可能會易怒、不守規矩或變得有攻擊性。可能較以前衝動，以及有冒險的行為，如喝酒、濫藥、自殘、飲食習慣不良（如暴食或厭食）。可能較以前驚慌。