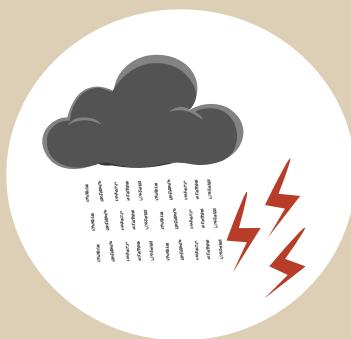


精神健康警號資訊圖



日常生活方面

- ▲ 應付日常學業、課外活動、興趣班等感到力不從心，無法順利進行或完成



情緒及行為方面

- ▲ 情緒低落、被負面情緒困擾
- ▲ 對喜愛的事物/事情失去興趣和動力
- ▲ 感到絕望、無助
- ▲ 產生傷害自己的念頭或行為



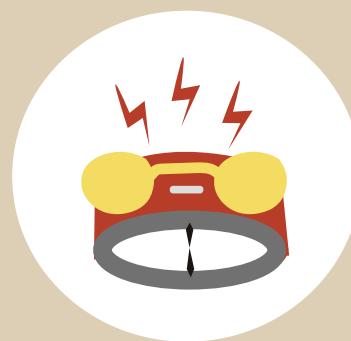
認知能力方面

- ▲ 專注力下降
- ▲ 變得善忘
- ▲ 思緒混亂



社交方面

- ▲ 不願意與同學、朋友、家人接觸
- ▲ 逃避參與社交活動、不想返學



生理方面

- ▲ 失眠/睡得比以往多或少
- ▲ 食慾不振/吃得比以往多或少
- ▲ 經常疲累，沒有動力做事
- ▲ 身體出現不明的痛症

留意有否出現以上的情況，
尤其持續或/和明顯的改變，
它們可能是精神健康轉差的一些警號。