

面對考試壓力



應考生或會出現的精神健康問題

需要多加關注

- 內心掙扎、自我批評
- 兩極化想法（我不成功就是失敗。）
- 災難化想法（若這次考得不好，我會終生無前途。）
- 以偏概全想法（所有成功人士都是考試高手。）
- 懷疑自我能力和價值

想法

- 坐立不安
- 拖延、逃避
- 哭泣
- 社交退縮
- 與人衝突
- 用負面/破壞性方法來減壓，例如沉溺行為、濫藥酗酒、自我傷害等)

行為



- 焦慮和受壓感覺
- 情緒波動、沮喪迷惘、煩躁易怒
- 精神長時間處於警戒狀態，身心疲憊
- 無助無望感
- 懊悔歉疚
- 孤單寂寞

情緒

專注力

- 難以集中精神
- 腦中空白一片，記不起溫習過的內容

- 心跳急促、呼吸淺短
- 身體痛症
- 失眠
- 消化力減弱，有胃痛、肚瀉等

身體

壓力亦容易令已有的精神健康問題的徵狀加劇