**壓力反應圖**

放榜

|  |  |
| --- | --- |
| 頭痛  Headache  噁心  Nausea  失眠或睡眠過多Sleep Difficulties    身體疼痛  Physical Pain      胃痛  Stomach-  ache  呼吸困難  Shortness of  Breath  肚瀉/便秘  Diarrhoea/Constipation  **身體方面**  **Physical**  **壓力反應**  **Stress Response** | 緊張  Nervousness  煩燥不安  Fidgety    過份恐懼  Excessive Fear    情緒低落  Depressed Moods  憤怒  Anger  焦慮  Anxiety  **情緒方面**  **Emotional** |
| 精神不集中  Poor Concentration  記憶力  下降  Decreased Memory  消極想法及態度  Negative Thinking & Attitudes  負面的自我評價  Negative Self-evaluation  無助  Helplessness  **認知方面**  **Cognitive** | 處事猶豫不決  Indecision  容易挑釁或攻擊別人  Increased Irritability and Aggressiveness  離群孤立  Withdrawal    易發脾氣  Bad Temper    容易落淚  Crying Easily  出現不自覺的小動作  Unconscious Gestures  **行為方面**  **Behavioural** |

當你有壓力而無法紓解時，你的身體、情緒、認知和行為可能會產生不同的反應，你要留意這些警號，以便及早處理。警號愈多，就愈需要專業人士協助和輔導。

(取自教育局出版的「中學生畢業生升學輔導手冊」)