**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 ofBreath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」)