

青少年创伤后常见反应

行为面（与人际间）

难以承担责任
重拾旧习
社交上易退缩
自我贬低
滥用酒精／药物
学业表现下降
突然改变态度、外在、人际关系或个性
超龄和过早的行为：提早退学、怀孕、结婚
冷漠—对事毫不关心
挑衅
同侪、朋友圈的改变
难以遵守规则

情感面（情绪）

愤怒、敌意
罪恶感
长期的哀伤／忧郁
焦虑
麻木
羞耻感
绝望
恐慌
怪罪
感觉遭背叛
感觉被遗弃／孤独

身体（生理）

头痛
不明的疾病、疼痛
起疹子
缺乏食欲／暴饮暴食
睡眠问题
生病

认知（思想）

难以专心
对健康状况担忧
理智化／合理化：陷在自己的脑海中，不想谈论或思考痛苦的事
困惑、混乱
闪过自杀的想法*
迷失方向

属灵

质疑长久以来的信仰
质疑自己的信仰
对神发怒

*如果你有上述的想法，请与可信任的长辈分享

Mobile Member Care Toolbox www.mmct.org

出处

原文作者：[Common Reactions to Trauma-Adolescents](http://www.mmct.org)

检自：<https://www.mmct.org/>

经许可使用。

v.2