

青少年創傷後常見反應

行為面（與人際間）

難以承擔負責任
重拾舊習
社交上易退縮
自我貶低
濫用酒精／藥物
學業表現下降
突然改變態度、外在、人際關係或個性
超齡和過早的行為：提早退學、懷孕、結婚
冷漠—對事毫不關心
挑釁
同儕、朋友圈的改變
難以遵守規則

情感面（情緒）

憤怒、敵意
罪惡感
長期的哀傷／憂鬱
焦慮
麻木
羞恥感
絕望
恐慌
怪罪
感覺遭背叛
感覺被遺棄／孤獨

身體（生理）

頭痛
不明的疾病、疼痛
起疹子
缺乏食慾／暴飲暴食
睡眠問題
生病

認知（思想）

難以專心
對健康狀況擔憂
理智化／合理化：陷在自己的腦海中，不想談論或思考痛苦的事
困惑、混亂
閃過自殺的想法*
迷失方向

風靈

質疑長久以來的信仰
質疑自己的信仰
對神發怒

*如果你有上述的想法，請與可信任的長輩分享

Mobile Member Care Toolbox www.mmct.org

出處

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

檢自：<https://www.mmct.org/>

經許可使用。

v.2