



應考生或會出現的精神健康問題

需要多加關注

- 自我批評
- 兩極化想法（例：若不成功就等於失敗。）
- 災難化想法（例：若這次考得不好，我以後都會無前途。）
- 以偏概全想法（例：所有成功人士都是考試高手。）
- 懷疑自我價值

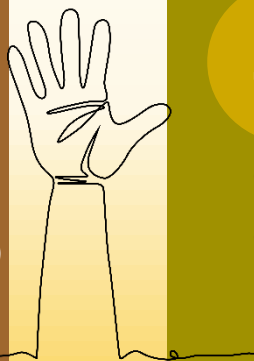
想法

- 焦慮、煩躁易怒
- 情緒波動、迷惘
- 精神長時間處於警戒狀態，令身心疲憊
- 無助、無望感
- 孤單寂寞

情緒

- 躁動不安
- 拖延、逃避
- 易與人衝突
- 用負面方法來減壓，例如沉迷上網、濫藥、自我傷害等

行為



專注力

- 難以集中精神
- 腦中空白，記不起溫習過的內容

- 心跳急促、呼吸淺短
- 失眠
- 身體痛楚
- 胃痛、肚瀉

身體

壓力容易加劇已存在的精神健康問題