识别预警信号

每个人对愤怒、压力、焦虑的表现各不相同。

有人在感到焦虑时会哭泣，有人面对压力则选择沉默。

以下为常见预警信号，可供自我识别：

行为与体征变化

1. 当朋友或同事精力状态突变（例如，从安静到愤怒或健谈，或者从开朗变得极度沉默）。
2. 当发现朋友或同事难以集中注意力，工作频繁失误。
3. 当观察到朋友或同事体重骤降，并且大多数时个人卫生状况明显恶化。

语言与情境表现的变化

1. 当朋友或同事突然变得不配合，喜欢频繁争执。
2. 当朋友或同事突然回避社交、疏远集体活动。

若您在自身或朋友或同事身上观察到上述任何迹象，请尽快向您的雇主、医生或 SATA 工作人员寻求帮助。