**Признаки стрессового напряжения:**

* Невозможность сосредоточиться на чем – то
* Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
* Ухудшение памяти, внимания.
* Слишком часто возникают чувство усталости.
* Очень быстрая речь, быстрая ходьба
* Мысли часто «улетучиваются»
* Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
* Повышенная возбудимость и раздражительность
* Появление [агрессивности](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/pedagogically-difficult-children/53-aggressive-children/51-aggression-in-adolescence), конфликтности
* Проявление нетерпеливости, нервозности
* Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы)
* Потеря чувства юмора
* Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
* Появление чувства душевного опустошения
* Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)
* Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
* Отрицательное отношение к жизни.