

ХИПЕРАЗБУДА (БЯГСТВО ИЛИ БОРБА)

Претоварване

Тревожност

Паника

Постоянно в движение

Неспокойствие

Бдителност

Лесно се стряска

Работи усилено

Усещане за натиск

Хронична болка

Гняв

Притеснение

Напрежение

Храносмилателни проблеми

Проблеми със съня

Неспокоен

Не може да си почине

Нужда да се движи, за да разрежи енергията

Компулсивен

Нетърпелив

Прекалено мислене

ХИПОВЪЗБУДА (ЗАМРЪЗВАНЕ)

Депресия

Вцепененост

Оттегляне

Липса на емоционална реакция

Тъга

Отчаяние

Безнадеждност, безпомощност

Изоляция

Откъсване от реалността

Хронични храносмилателни проблеми

Мигрена и синдроми

Хронична умора, фибромиалгия

Ниско кръвно налягане

Дисоциация

Чувство за самота

Чувство на изгубеност

Липса на мотивация

Отлагане

Чувство на застой

Чувство за срам, вина, разкаяние

Лесно напълняване

Изтощение и „изключване“

