**Признаки сильного стресса**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Неустойчивое эмоциональное состояние, вспышки нежелательных эмоций в ответ на незначительные  внешние стимулы. | C:\Users\а д м и н\Desktop\zloj-vospitatel-v-detskom-sadu.jpg |
| 2 Низкая производительность, энергетический упадок по отношению к рядовым обязательным делам: «все из рук сыпется», «ноги не держат» и «не идут», «голова не варит», «ничего не хочется». | https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/54abe0cce4b0d6033e575495/1478900682361-R1RLT31CEGDVIQ9UYNVD/overwhelmed+mom.jpg?format=2500w |
| 3 Астения: усталость, постоянное ощущение переутомления, взвинченность, снижение концентрации  внимания. | https://gorzavod.ru/wp-content/uploads/2021/07/scale_1200-2.jpg |
| 4 Физические симптомы: нарушения сна, аппетита, головные боли, резкие перепады давления. | https://onedropzendo.ru/wp-content/uploads/2020/10/son-na-polu.jpg |
| 5 Частые больничные, прогулы, изнеможенный внешний вид. Человек часто приходит невыспавшимся, усталым. | https://media.otvechai.com/files/47dd38db4c.jpeg |