

🌀 زودرنجی یا پرخاشگری بی جهت در مواقع درگیری

🌀 عدم علاقه به آراستگی ظاهری خود
🌀 بی تفاوتی نسبت به وقایع یا فعالیت‌های مورد علاقه گذشته مانند علاقه به یک رشته ورزشی خاص؛ تمرکز ضعیف، ناتوانی در حفظ و نگهداری وقایع و مطالب و عدم تصمیم‌گیری ناراحتی، احساس گناه، خستگی مفرط، بی‌حوصلگی و احساس آشکار ناتوانی یا شکست فقدان اعتماد به نفس به توانایی شخصی که اغلب با احساس بی‌ارزشی همراه است.

نکته قابل توجه در مورد علائم عاطفی این است که خانواده، دوستان و همکاران، با توجه و دقت به رفتار و حرکات فرد، به راحتی می‌توانند از وجود استرس و میزان آن آگاه شوند.

سرگرمی‌ها و علایق مناسب موجب بهبود حال افراد و کاهش استرس می‌شوند. همانگونه که از دست دادن ناگهانی شخص یا وسیله مورد علاقه موجب وخامت حال افراد و افزایش

استرس می‌شود. در مواقعی که فرد دچار استرس شدید است، ضعف‌های او در رفتارهایش تجلی می‌کند. برای نمونه بعضی افراد شروع به مصرف سیگار، مواد یا الکل می‌کنند، اگر چه در گذشته آن را ترک کرده بودند.

علایم رفتاری: بسیاری از کارکنان برای رهایی موقتی از استرس به پرخوری، مصرف سیگار، الکل یا حتی مواد، یا وقت‌گذرانی بی‌نتیجه روی می‌آورند. استرس می‌تواند فردی را که به طور تفریحی سیگار می‌کشیده است، به سیگاری حرفه‌ای تبدیل کند. فردی که دچار استرس است تشخیص نمی‌دهد که در خوردن یا نوشیدن چیزی زیاده روی میکند و معمولاً کسی که تشخیص می‌دهد در این امر زیاده روی می‌کند، از دیگران کناره‌گیری می‌کند تا به سبب رفتارهای غیرعادی خود مورد شکایت یا انتقاد دیگران قرار نگیرد. این وضعیت در خصوص مصرف مواد یا دارو نیز صدق می‌کند. در واقع فرد نیاز به مصرف را بیشتر و خطرناک بودن آن را کمتر احساس می‌کند و بدین طریق درگیر اعتیاد می‌شود.

