

Ниско самочувствие. Какво изпитват хората с ниско самочувствие, когато се намират в застрашителна среда? Ето някои от основните симптоми:

- Сърцебиене
- Затруденено дишане
- Стомашно разстройство
- Прекомерно изпотяване
- Изчервяване
- Треперене
- Замайване и слабост
- Пресъхване на устата
- Често уриниране
- Чувство за изтръпване
- Потрепване на мускулите/лицевите тикове са също често срещано явлене/
- Напрегнати мускули
- Задавяне в гърлото
- Болка в гърдите
- Топли и студени вълни
- Забравяне-умът се превръща в бяло петно по време на социални контакти
- Подбран начин на изразяване
- Трудно разбиране и дешифриране на думи /въпреки че говорещият се изразява ясно/