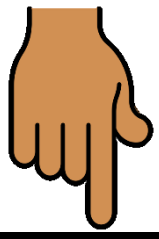
15 ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ,



УКАЗЫВАЮЩИХ НА ТО, ЧТО ВАШЕ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ УХУДШИЛОСЬ

1

ВАМ ТРУДНО ДАЮТСЯ ОБЫЧНЫЕ ДЕЛА

2

ВЫ ЛЕГКО РАЗДРАЖАЕТЕСЬ НА ДРУГИХ

3

ВСЕ НАЧИНАЕТ КАЗАТЬСЯ ОДНООБРАЗНЫМ И НУДНЫМ

4

ВАС НЕ РАДУЕТ ТО, ЧТО РАДОВАЛО РАНЬШЕ

5

ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛИШЕННЫМ ВЫБОРА

6

ВАШ УРОВЕНЬ ПРИВЫЧНОЙ ЭНЕРГИИ СНИЗИЛСЯ

7

ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПОДАВЛЕННЫМ НА РАБОТЕ (УЧЕБЕ)

8

ВЫ НАЧИНАЕТЕ ЧАЩЕ «УБЕГАТЬ» В ФАНТАЗИИ О ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ

9

ВЫ ИЗБЕГАЕТЕ ПОСТРОЕНИЯ ПЛАНОВ НА БУДУЩЕЕ, ПОТОМУ ЧТО НАЧИНАЕТЕ ОСОЗНОВАТЬ, ЧТО ВАШЕ СОСТОЯНИЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМО

10

ВЫ «ЗАЦИКЛИВАЕТЕСЬ» НА ТЕХ ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ВАС НЕ БЕСПОКОЯТ

11

У ВАС НАРУШЕНИЕ СНА (НАПРИМЕР, БЕССОНИЦА ИЛИ ИЗБЫТОЧНЫЙ СОН)

12

ВЫ НАЧИНАЕТЕ ОТДАВАТЬ ПРИОРИТЕТ КРАТКОСРОЧНОМУ БЫСТРОМУ УДОВОЛЬСТВИЮ, ЗАБЫВАЯ О ПОСЛЕДСТВИЯХ НА ДОЛГОСРОЧНУЮ ПЕРСПЕКТИВУ

13

ВЫ СОВЕРШАЕТЕ БОЛЬШЕ «БЫССМЫСЛЕННЫХ» ДЕЙСТВИЙ, ЧЕМ ОБЫЧНО (СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЕ В СОЦСЕТЯХ)

15

ВЫ НАЧИНАЕТЕ ОТДАЛЯТЬСЯ ОТ СВОИХ ДРУЗЕЙ / БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

14

ВЫ СТАНОВИТЕСЬ БОЛЕЕ ЗАМКНУТЫМ