|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Migraines | Nervosité | Insomnie | Troubles de la digestion |
| Difficultés à se concentrer | Irritabilité | Agitation | Palpitations |
| Maux de dos | Troubles de la mémoire | Transpiration, mains moites | Baisse de l’immunité |
| Déprime | Manifestations cutanées (eczéma, prurit) | Perte d’appétit | Addictions(tabac, cannabis, alcool) |
| Isolement | Nausées, vomissements | Crise de larmes | Crise de nerf |
| Tics | Episodes de panique, d’angoisse | Episodes de colère intense | Prise ou perte de poids |
| Changements d’humeur fréquents | Difficultés relationnelles avec ses proches | Difficultés d’endormissement | Fatigue persistante |
| Impression d’être débordé | Baisse de la vigilance | Désinvestissement | Perte de sens |
| Boulimie, anorexie | Se ronger les ongles | Pessimisme concernant l’avenir | Envie de rien |