

Физические ощущения

- Увеличенное потоотделение
- Учащенный пульс
- Колотящееся сердце
- Учащенное дыхание
- Напряжение в мышцах
- Зажатость челюсти
- Прилив жара к лицу
- Чувство, что сейчас взорвёшься
- Что-то ещё, не перечисленное здесь:

Побуждение к действию

- Вести себя агрессивно или жёстко
- Навредить кому-то или испортить что-то
- Продолжить делать назло
- Говорить быстро и/или громко
- Хотеть отомстить
- Доказать, что он не прав
- Ускориться (идти, приехать, закончить быстрее и т.п.)
- Что-то ещё, не перечисленное здесь:

Мысли

- Это нечестно (несправедливо); Он ведёт себя нечестно (несправедливо)
- Он не должен делать то, что делает
- Ненавижу этого человека (эту вещь, событие...)
- Он не прав (Это всё неправильно).
- Он плохой человек (Это всё плохо).
- Это угрожает моему благосостоянию (самочувствию, хорошей жизни). Или не мне, а кому-то близкому ко мне.
- Я во всём виноват или Это они во всём виноваты
- Просто катастрофа какая-то
- Что-то ещё, не перечисленное здесь:

Поведение

- Визжать, кричать
- Угрожать
- Говорить саркастически или язвительно
- Повторять снова и снова уже сказанное
- Передразнивать, имитировать кого-то
- Говорить монотонным или ровным, бесцветным голосом
- Говорить чрезмерно спокойно, медленно, со всеми паузами
- Жёсткие или резкие движения руками
- Ходить быстро или по кругу
- Утрированные, театральные жесты
- Грубые, неприличные жесты
- Что-то ещё, не перечисленное здесь: