

## Лист практичних завдань

# У МЕНЕ ТАКЕ ВІДЧУТТЯ. ІРРЕАЛЬНОСТІ



## Відгуки

“

Те, що відбувається навколо, здається нереальним, я ніби уві сні, або в кіно, або граю роль. відіграє певну роль.

”

“

Я на автопілоті починаю робити те, що не вирішив робити.

”

“

У мене відчуття чужості, я відсторонений, перебуваю в позиції спостерігача, навіть для своїх близько до мене.

”

Ми говоримо про **дереалізацію**, коли відчуваємо нереальність, ніби те, що нас оточує, перестало бути знайомим, ніби ми є глядачами середовища, яке стало для нас чужим. Ми говоримо про дереалізацію, коли відчуваємо нереальність, ніби те, що нас оточує, перестало бути знайомим, ніби ми є глядачами середовища, яке стало для нас чужим. Це може доходити до відчуття відірваності від світу, від інших, до того, що змінюються відстані або розміри об'єктів. Довіра до інших може змінитися і призвести до певної форми відчуженості. Відставання від інших є частим явищем але часто швидкоплинний.

Потрібен час, щоб знайти себе, повернутися до життя після травми і відновитися. Ці дисоціативні прояви не потребують медикаментозного лікування, а техніка заземлення може допомогти. (У цьому можуть допомогти методи заземлення.