

## Лист практичних завдань

# Я ВІДЧУВАЮ. ЗНЕБОЛЕНІ, ПОРОЖНІ



## Відгуки

“ Я не відчуваю емоцій, навіть якщо сміюся чи плачу.  
навіть якщо я сміюся чи плачу. ”

“ Я відчуваю себе нечутливим, мені нецікаво те, що раніше подобалося. ”

“ Я більше не цікавлюся іншими, я більше нічого не відчуваю до своїх близьких. ”

**Емоційна анестезія:** Це відчуття емоційного оніміння також є формою дисоціації. Знову ж таки, може виникнути відчуття, що людина перебуває в режимі "робота", не відчуваючи жодних емоцій ні до себе, ні до інших. Коли ми їмо, ми можемо вже не відчувати смаку їжі, ніби все ще функціонує механічно.