

Лист практичних завдань

Я НЕ ВІДЧУВАЮ СЕБЕ САМИМ СОБОЮ



Відгуки

“

Я наче інопланетянин, або з іншої планети.

”

“

Я як спостерігач за собою.

”

“

Я відчуваю, що перебуваю поза своїм тілом, в режимі робота.

”

Деперсоналізація - це коли у людини складається враження, що вона дивиться на себе, що вона відключена від своїх думок, що вона на автоматичному пілоті, що вона там, не будучи там на 100%. Термін "деперсоналізація" використовується, коли людина відчуває, що вона дивиться на себе, що вона відключена від своїх думок, що вона на автоматичному пілоті, ніби вона там, але не на 100% там. Деякі люди відчувають себе так, ніби на їхнє власне тіло дивиться чужа людина.