

# بيان حقائق لدي شعور بعدم الواقع

## الشهادات - التوصيات

أنا على الطيار الآلي، وبدأت في القيام بأشياء لم أقرر القيام بها.

ما يحدث من حولي يبدو غير واقعي بالنسبة لي ، أنا مثل الحلم ، أو في السينما أو ألعب دوراً.

لدي شعور بالغثيان ، أنا منفصل ، في وضع المراقب (ثلاثية) ، حتى لأحبائي.

نتحدث عن التقييم عندما نواجه عدم الواقعية ، كما لو أن ما يحيط بنا لم يعد مألوفًا ، كما لو كنا متفرجًا (ثلاثية) لبيئة أصبحت غريبًا. يمكن أن يذهب إلى حد الشعور بالانتقال عن العالم ، والآخريين ، أن يتم تعديل مسافات أو أحجام الكائنات. يمكن تعديل الثقة في الآخريين وتؤدي إلى شكل من أشكال الانفصال. التناقض مع الآخريين متكرر ولكنه عابر في كثير من الأحيان. يستغرق بعض الوقت للقاء ، والعودة إلى الحياة بعد الصدمة للتعافي.

هذه التظاهرات التفصيلية لا تتطلب دواء، ويمكن أن تساعد تقنيات التمركز (الأرضية).