



最近とゆうか前からずっと私は緊張しやすい人で、ただ学校に行くだけで緊張したり、気分が悪くなってしまいます。給食も前は普通に食べてたのに汁系（牛乳とか大きいおかずの汁）が食べれなくなりました。他にも家にいる時や、一人の時何か襲われる気がしたり、誰かが自分を見ているような感じがしてすごい怖いです  
これってなんか心の病気なんですか、？それとも私がただおかしいだけなんですか わかる方教えてください🙏

一度ちゃんとした医療機関を利用してみてはどうでしょうか？



MEE TOO 私も同じです！  
おかしい回答だけど  
そんな時は逆に  
「やり返せるぞ😡」的なオーラを出せばいい

