



最近、怒られないと精神的に不安定になってしまいます。どうすれば良いでしょうか？

私は泣かないと精神が不安定になってしまいます🙄私はあなたと違って「泣く」なので適切な回答は出来ないかもしれませんが、ご参考までに😊
私は大体なく時は「痛い時(怪我など)」「悲しい時(トラブルなど)」「感動(映画やドラマ、嬉し泣き)」「ストレス」です。この中でも一番頻度が高いのは「ストレス」です。私は大体月一、二日ほど夜、情緒不安定になり大泣きします。その時は大体、「私頑張ったよね。頑張ったよね。」と、つぶやきながら泣きます。だから私が泣いている時は「自分は良く頑張った。」と、実感できる瞬間なんじゃないかなと思いました。私は自分が泣く行動については一切悪いと思いません。理由があるからです。だからあなたも、「怒られないと精神が不安定になる」という状態には何か理由があるはずですよ😊何も心配することはありません!きっと大丈夫です。お互いに乗り越えながら頑張りましょう!

