



悪口を聞いたり言われたり、人が喧嘩していることが昔から嫌いでトラウマです
人の視線と声が本当に恐ろしく感じてしまいます
どうすれば自分がそのように感じなくなるでしょうか？

悪口の話嫌いなら、そうなんだ〜って相槌打ちながらだんだんと別の話に持っていく。
誰でも視線は気にする。私不安障害持ってるから分かるよ。

