最近嫌な事ばかり思い出しすぎて気分が悪くなる。思い出すというより、勝手にフラッシュバックしてくる感じ。なので勉強に全然集中することができない。誰か対処法などを教えてほしい。回答待ってます。

私は嫌なことがあったとき、とてつもない量のご飯とお菓子を食べます笑
これが一番のストレス発散方法です。
あとは、お昼寝をしたり、好きなYOUTUBEをみたりして、嫌なことから目を背けます。
フラッシュバックした時は無理に勉強したりせず、深呼吸してみたり、横になって目をつぶったりしてみてください！
少しでもいいから解消されますように…