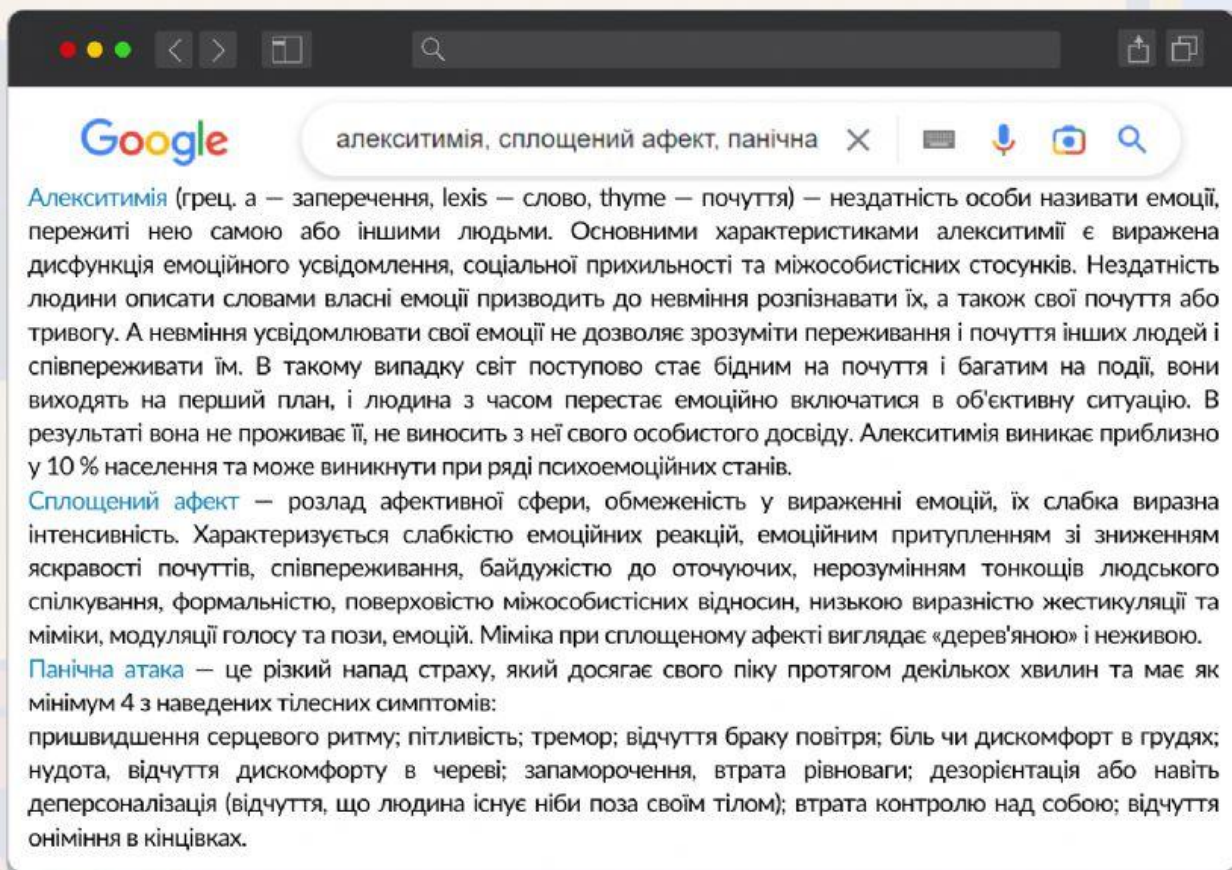


Але внаслідок отримання травматичного досвіду в дитинстві, природній прояв доречних у певній ситуації емоцій може змінюватись:

- заборона на емоції від дорослих призводить до того, що людина **вчиться витіснити свої недоречні** (соціально несхвалювані) **емоції**: ворожість, радість, смуток, неприязнь тощо;
- отримання психологічної травми призводить до блокування емоції, коли людина надає перевагу тому, щоб **взагалі нічого не відчувати**, "щоб більше не було так боляче". У таких випадках це означає, що для емоції, що виникає, немає конкретної дії, і емоція ніяк не позначена. Вона може виникати і не мати виходу чи способу зниження напруги. Це породжує панічну атаку.
- засвоєння від значущих дорослих неправильних стратегій поведінки (наприклад, «метелики в животі», «серце зупинилося», «йокнуло і похололо в грудях», «ватні ноги», які є явними тілесними реакціями страху, занепокоєння і тривоги, невід'ємно додаються до емоцій любові та довіри) призводить до того, що людина може **відчувати емоції, що не є доречними у певній ситуації**: при наявності перешкоди, яку можна легко подолати, - страх, при загрозі - радість, при дружелюбності - неприязнь тощо.



The screenshot shows a Google search interface. The search bar contains the text "алекситимія, сплощений афект, панічна атака". Below the search bar, the search results are displayed. The first result is for "Алекситимія" (Alexithymia), with a brief definition: "Алекситимія (грец. а – заперечення, lexis – слово, thyme – почуття) – нездатність особи називати емоції, пережиті нею самою або іншими людьми. Основними характеристиками алекситимії є виражена дисфункція емоційного усвідомлення, соціальної прихильності та міжособистісних стосунків. Нездатність людини описати словами власні емоції призводить до невміння розпізнавати їх, а також свої почуття або тривогу. А невміння усвідомлювати свої емоції не дозволяє зрозуміти переживання і почуття інших людей і співпереживати їм. В такому випадку світ поступово стає бідним на почуття і багатим на події, вони виходять на перший план, і людина з часом перестає емоційно включатися в об'єктивну ситуацію. В результаті вона не проживає її, не виносить з неї свого особистого досвіду. Алекситимія виникає приблизно у 10 % населення та може виникнути при ряді психоемоційних станів." The second result is for "Сплощений афект" (Flat affect), with a brief definition: "Сплощений афект – розлад афективної сфери, обмеженість у вираженні емоцій, їх слабка виразна інтенсивність. Характеризується слабкістю емоційних реакцій, емоційним притупленням зі зниженням яскравості почуттів, співпереживання, байдужістю до оточуючих, нерозумінням тонкощів людського спілкування, формальністю, поверховістю міжособистісних відносин, низькою виразністю жестикуляції та міміки, модуляції голосу та пози, емоцій. Міміка при сплощеному афекті виглядає «дерев'яною» і неживою." The third result is for "Панічна атака" (Panic attack), with a brief definition: "Панічна атака – це різкий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин та має як мінімум 4 з наведених тілесних симптомів: пришвидшення серцевого ритму; пітливість; тремор; відчуття браку повітря; біль чи дискомфорт в грудях; нудота, відчуття дискомфорту в череві; запаморочення, втрата рівноваги; дезорієнтація або навіть деперсоналізація (відчуття, що людина існує ніби поза своїм тілом); втрата контролю над собою; відчуття оніміння в кінцівках."

Часто **єдиною доступною до відчуття емоцією у таких випадках залишається тривога**. І її сила пропорційна мірі придушення спектра всіх витіснених емоцій.

Тому до емоційного апарату в людини додається і механізм його придушення, що дістався від тварин. У безвихідних ситуаціях для збереження сил природним шляхом пригнічується активність – емоції перестають сприйматися як команди до дії. Початково функція придушення емоцій була спрямована на те, щоб перемогти почуття страху.