

Negatywne EFEKTY Maskowania



Maskowanie jest jak noszenie **zbyt ciasnych butów** przez cały dzień.



Na początku wydaje się, że da się to znieść – może **trochę niekomfortowo**, ale przynajmniej wyglądasz jak wszyscy.

Z czasem jednak zaczynasz odczuwać **ból**, a w końcu, po całym dniu, gdy zdejmujesz buty, czujesz, jak Twoje stopy są **spuchnięte, czerwone i obolałe**.

Mimo że przez cały czas trzymałeś je w ryzach, teraz cała ta **presja** wychodzi na powierzchnię.



To **uczucie zmęczenia i ulgi jednocześnie** – bo w końcu możesz **zdzjąć maskę**, ale kosztowało Cię to wiele sił.

Negatywne efekty maskowania



Chroniczne zmęczenie



Wysoki poziom stresu



Problemy z regulacją emocji



Problemy ze snem

Negatywne efekty maskowania



Trudności w
określeniu
własnych potrzeb



Depresja i stany
lękowe



Poczucie bycia
niezrozumianym



"Zjazdy" po
całym dniu w
szkole/pracy

Negatywne efekty maskowania



Ciągłe napięcie
mięśniowe



Trudność w
nawiązywaniu
autentycznych relacji



Wypalenie
społeczne



Udawanie
zainteresowania

Negatywne efekty maskowania



Samokrytyka i
niskie poczucie
własnej wartości



Brak
spontaniczności,
kontrolowanie
każdego ruchu



Problemy zdrowotne
wynikające z
przewlekłego stresu



Wybuchy emocjonalne
w bezpiecznym
środowisku

Negatywne efekty maskowania



Bóle głowy



Drażliwość



Poczucie winy za
nieodpowiednie
reakcje



Ukrywanie zmęczenia
przed innymi

Negatywne efekty maskowania



Problemy z pamięcią,
szczególnie w sytuacjach
stresowych



Trudności w
proszeniu o pomoc



Lęk przed otwartym
wyrażaniem opinii



Niezdolność do odróżniania
autentycznych reakcji od
tych wyuczonych

Maskowanie może dotyczyć niemal **każdej sfery życia**, z czasem stając się niemal niezauważalnym mechanizmem obronnym.

Jednak jego długotrwałe stosowanie może prowadzić do **wyczerpania emocjonalnego i fizycznego**, w którym osoba nie rozpoznaje już, gdzie kończy się jej prawdziwa jaźń, a zaczyna wyuczony mechanizm przetrwania.