Спасибо за обратную связь!

29 апреля 2026 11:08 Стиль

Психолог рассказала, как понять, что человека эмоционально используют

Психолог Савина: одностороннее общение — признак эмоционального использования

Ирина Избаш

© fizkes/Shutterstock/FOTODOM

Одностороннее общение — признак эмоционального использования. Об этом «Газете.Ru» рассказала клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Екатерина Савина.

«Если к вам регулярно обращаются с проблемами, но не проявляют интереса к вашей жизни, то это сигнализирует об эмоциональном использовании. То есть нет взаимности, вы ее даете, но не получаете поддержки в ответ», — заявила эксперт.

Савина рассказала, что вторым тревожным сигналом является эмоциональное истощение. Она объяснила, что в таком случае после разговора человек чувствует усталость, раздражение или опустошение.

Эксперт призвала обратить внимание и на игнорирование личных границ, когда человек может писать или звонить в любое время, ожидая немедленного отклика.

По ее словам, еще один из признаков проявляется в чувстве вины, которое появляется, когда человек не готов помочь другому.

«Не все могут самостоятельно распознать, что их используют. И главный ориентир в этом вопросе – баланс «брать/давать». Если он систематически нарушен, это повод задуматься. Обязательно прислушивайтесь к своим ощущениям: регулярное напряжение и нежелание общаться, скорее всего, сигнал, что взаимодействие перестало быть здоровым», — отметила Савина.

Чтобы повернуть ситуацию в пользу пострадавшего, врач порекомендовала начать с признания проблемы.

«Вы не обязаны быть постоянным источником эмоциональной поддержки. Установите определенные пределы, ограничьте время общения, не отвечайте сразу, если на это нет ресурса. Учитесь отказывать спокойно, без оправданий. Еще обратите внимание на реакцию собеседника: уважение к вам и вашим границам говорит о возможности сохранить отношения, их игнорирование – повод дистанцироваться. И самое важное – восстанавливайте собственный ресурс, уделяя внимание себе», — объяснила психолог.

Она добавила, что здоровые отношения строятся на взаимности, а не на постоянной отдаче в одну сторону.

До этого россиянам рассказали о пользе поцелуев для психики.

Ранее россиянам рассказали, почему при семейной ссоре лучше идти к психологу, а не к друзьям.

Возникла проблема при загрузке видео

Обновить

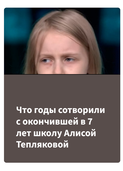
👍 1 😡 1 👎 0 😀 0 😢 0 ❤️ 0 🤩 0

Если сырая рыба пахнет «рыбой», ее лучше не есть!

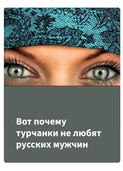
теперь вы знаете

Спасибо за обратную связь!

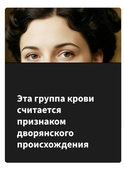
24СМИ



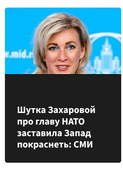
Что годы сотворили с окончившей в 7 лет школу Алисой Тепляковой



Вот почему турчанки не любят русских мужчин

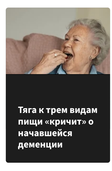


Эта группа крови считается признаком дворянского происхождения



Шутка Захаровой про главу НАТО заставила Запад покраснеть: СМИ

Картаполов прямо сказал, почему РФ не разносит офис Зеленского



Тяга к трем видам пищи «кричит» о начавшейся деменции

© АО «Газета.Ру» (1999-2026) – Главные новости дня

Название: Газета.Ru (Gazeta.Ru)
Учредитель: АО «Газета.Ру», ОГРН 1067761730376, ИНН 7743625728
Адрес учредителя: 125239, Россия, Москва, Коптевская улица, дом 67
Адрес редакции и издателя: 117105, г. Москва, Варшавское шоссе, д.9, стр.1

Телефон редакции: +7 (495) 785-00-12 | Факс: +7 (495) 785-17-01
Электронная почта: gazeta@gazeta.ru

Нашли опечатку? Нажмите Ctrl+Enter

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-67642 выдано федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 10.11.2016 г. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации.
Информация об ограничениях
На информационном ресурсе применяются рекомендательные тех

18+

На сайте используются cookies. Продолжая использовать сайт, вы принимаете условия

Ok