

В СТРАНЕ

МЕДИЦИНА

Россиянам рассказали, как распознать эмоциональное использование

29 АПРЕЛЯ, 13:26 КИРИЛЛ БЕВЗЮК

Эксперт призвала обратить внимание на игнорирование личных границ.



Фото: magnific.com

 **Есть новость?** Присылайте сюда!

 Читайте нас в мессенджере Max!

Как пояснила Екатерина Савина, клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family, односторонний характер коммуникации может свидетельствовать об эмоциональной эксплуатации. Об этом сообщает [«Газета.Ru»](#).

— 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 её даете, но не получаете поддержки в ответ, — заявила эксперт.

Савина выделила эмоциональное истощение как второй индикатор потенциальных проблем. По её словам, это состояние характеризуется ощущением усталости, раздражительности или опустошённости после взаимодействия. Эксперт также подчеркнула важность распознавания игнорирования личных границ, проявляющегося в навязчивых сообщениях или звонках, требующих незамедлительной реакции. Кроме того, она отметила, что чувство вины, возникающее при отказе в помощи, является ещё одним значимым сигналом.

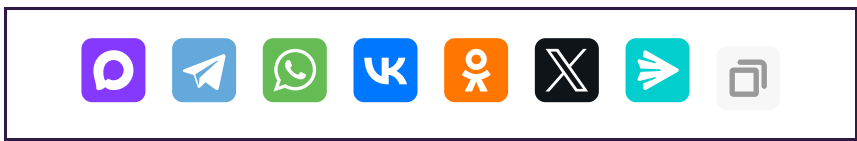
— Не все могут самостоятельно распознать, что их используют. Главный ориентир в этом вопросе — баланс «брать/давать». Если он систематически нарушен, это повод задуматься. Обязательно прислушивайтесь к своим ощущениям: регулярное напряжение и нежелание общаться, скорее всего, сигнал, что взаимодействие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

Для улучшения положения врач предложила начать с констатации факта наличия проблемы.

— Вы не обязаны быть постоянным источником эмоциональной поддержки. Установите определённые пределы, ограничьте время общения, не отвечайте сразу, если на это нет ресурса. Учитесь отказывать спокойно, без оправданий. Ещё 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.

Ранее 78.ru [сообщал](#), что россиянам рассказали, как «прокачать» иммунитет от болезней.





ПРЯМОЙ ЭФИР
Сейчас: Здоровье 16+

Главное сегодня

Происшествия

Вчера, 18:54

Убийца 12-летней девочки под Тосно пытался покончить с собой в СИЗО

Общество

Вчера, 15:31

В новых учебниках истории поменяли формулировки о временах Ивана Грозного

Общество

Вчера, 09:51

ВИДЕО Нарколабораторию с 17 кг мефедрона нашли под Гатчиной

Общество

Вчера, 08:57

ВИДЕО ФСБ поймала девушку, готовящую теракты против военнослужащих в Москве и Петербурге

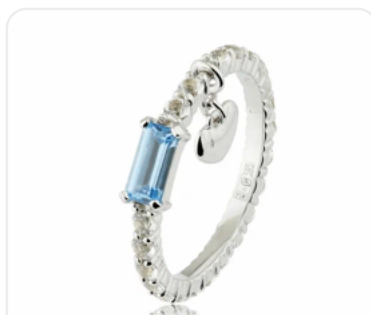
РЕКЛАМА



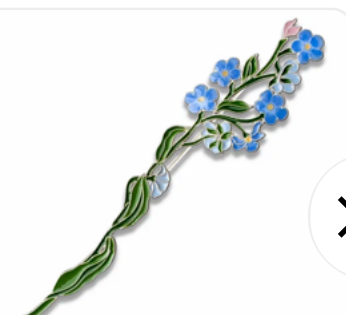
122 900 Р
Кольцо из желтого золота с сапфиром Рус...



39 900 Р
Брошь Русские самоцветы «Анютины глазки»



62 900 Р
Кольцо из белого золота с топазами и шпинель...



25 300 Р
Брошь Русские самоцветы «Незабудка»



61 000 Р
Брошь Русские самоцветы «Люпин»



4 500 Р
Подвеска яйцо из серебра с янтаром Русские с...

Последние новости

Общество

Сегодня, 10:46

Россияне перестали доверять скидкам на маркетплейсах

Общество

Сегодня, 10:34

В России в обращение ввели обновлённую банкноту номиналом 100 рублей

Происшествия

Сегодня, 10:30

ВИДЕО Петербуржец повредил три авто на Комендантском проспекте после ссоры с девушкой

Общество

Сегодня, 10:24

С начала года на рынке труда стадо больше резюме, но подбор стал сложнее

Общество

Сегодня, 10:06

«Сотрудники-бумеранги»: эксперт объяснила феномен возвращения в компанию бывших работников

Общество

Сегодня, 10:04

Будет интересно



Обнажёнка в 50 лет, сын в депрессии и свадьба с мужем Хаматовой: тайны Анны Михалковой



Жена ушла, любовница умерла, а книги не прочитаны: почему Ярослав Бойко некрасиво постарел

От Абхазии до Мальдив: какое море выбрать и почему отдых летом — плохая идея

Связываем продавцов и покупателей на Авито

Делимся полезными советами в канале в MAX

РЕКЛАМА. ООО "КЕХ ЕКОММЕРС" ИНН 7710668349 Erid: 2VfnxwYNNb5V

Контакты

Реклама и спонсорство

Как нас смотреть?

Правовая информация

Охрана труда

Обратная связь

Новости в социальных сетях



Авторское право на систему визуализации содержимого сайта 78.ru, а также на исходные данные, включая тексты, фотографии, аудио и видеоматериалы, графические изображения, иные произведения и товарные знаки принадлежит ООО «ТВ КУПОЛ». Указанная информация охраняется в соответствии с законодательством РФ и международными соглашениями.
При использовании материалов сайта 78.ru просьба ссылаться на сетевое издание 78.ru, используя гиперссылку, частичное цитирование возможно только при условии гиперссылки на 78.ru
Ответственность за содержание любых рекламных материалов, размещенных на сайте 78.ru, несет рекламодатель.
Новости, аналитика, прогнозы и другие материалы, представленные на данном сайте, не являются офертой или рекомендацией к покупке или продаже каких-либо активов.
Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-71293 выдано Роскомнадзором 17.10.2017
Все права защищены © ООО «ТВ КУПОЛ» 2026 г.
На 78.ru применяются рекомендательные технологии (информационные технологии предоставления информации на основе сбора, систематизации и анализа сведений, относящихся к предпочтениям пользователей сети «Интернет», находящихся на территории Российской Федерации). Подробнее

Телеканал в социальных сетях



Перечень иностранных и международных неправительственных организаций, деятельность которых признана нежелательной:🇷🇺
В России признаны экстремистскими и запрещены организации🇷🇺
Организации, СМИ и физические лица, признанные в России иностранными агентами:🇷🇺



18+