

/главная /общество

Автор текста:
Мария Толстикова

29 апреля 12:47



/ Фото: REGIONS/Сгенерировано ИИ

Почему после разговоров становится хуже? Психолог дала ответ

Психолог Савина перечислила признаки эмоционального использования

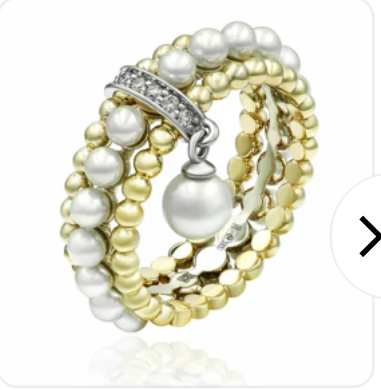
Одностороннее общение может указывать на эмоциональное использование, при котором один человек постоянно получает поддержку, не проявляя интереса к собеседнику. Об этом «Газете.ру» рассказала клинический психолог Екатерина Савина.



«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», — пояснила специалист.

Еще одним тревожным сигналом, как отметила Савина, становится эмоциональное истощение. После общения человек может испытывать усталость, раздражение или ощущение опустошенности, что свидетельствует о дисбалансе в взаимодействии.

РЕКЛАМА



122 900 Р
Кольцо из желтого золота с сапфиром и рубином

4 500 Р
Подвеска яйцо из серебра с янтарем Русские

62 900 Р
Кольцо из белого золота с топазами и шпинелью

218 900 Р
Кольцо из желтого золота с жемчугом и бриллиантами

Психолог также указала на игнорирование личных границ. Речь идет о ситуациях, когда собеседник пишет или звонит в любое время, ожидая немедленной реакции. По ее словам, дополнительным признаком может стать чувство вины, возникающее при попытке отказаться от помощи.

Савина подчеркнула, что не всегда человек сразу осознает подобную ситуацию.



«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 она.

В качестве первого шага к решению проблемы эксперт рекомендовала признать сам факт дискомфорта. По ее словам, важно выстраивать личные границы: ограничивать время общения, не отвечать сразу при отсутствии ресурса и учиться отказывать без чувства вины.



Джинсы LBD Straight: черные. 2 720 Р
Доставка от 1 дня
lbd.moda РЕКЛАМА

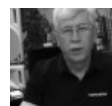


Очки Fisher Price. В наличии!
opticstyle.spb.ru РЕКЛАМА



«Вы не обязаны быть постоянным источником эмоциональной поддержки. Установите определенные пределы, ограничьте время общения, не отвечайте сразу, если на это нет ресурса», — пояснила психолог.

Она добавила, что реакция собеседника на такие изменения может многое показать. Уважение к границам свидетельствует о возможности сохранить отношения, тогда как их игнорирование может стать поводом для дистанцирования. В завершение Савина подчеркнула, что здоровое общение строится на взаимности, а не на постоянной односторонней отдаче.



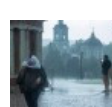
Умер Владимир Кузьмин



Лукашенко публично извинился перед Зеленским



Когда закончится СВО: пророчество Ванги



В Москву идет суперциклон с аномальными ливнями



Украина победила Россию, но есть нюанс



Не роллами едиными. Какие азиатские новинки есть в Лавке
Яндекс Лавка РЕКЛАМА



Приступ тревоги часто путают с аритмией
cardioqvark.ru РЕКЛАМА



Стеллажи ТС Лайт (120-170 кг на полку). 1 986 Р
spb.gts.systems РЕКЛАМА

СМИ 2



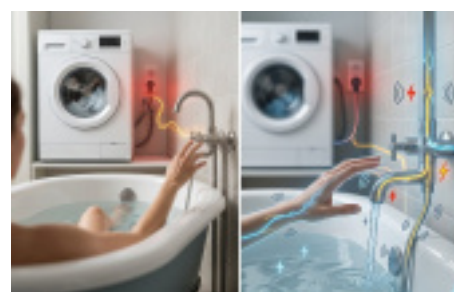
Истерика Зеленского после ударов России поразила Запад



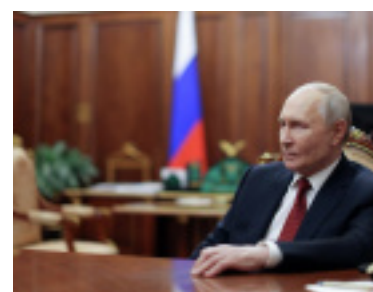
Президент Ирана обратился к России с посланием



Появились подробности о девушках, утонувших в водоеме в Приморье



Почему опасно принимать душ во время работы стиралки: запомните навсегда



На Западе неожиданно высказались об Одессе после заявления Путина

/самое читаемое



Общество
От прохлады к жаре: что готовит погода на следующей неделе

4 июля 14:55



Транспорт
Меньше трат на ремонт: простой прием, который очистит двигатель без сервиса

4 июля 17:04



Пронсшествия
Атака дронов на Московский регион: сколько вражеских БПЛА сбито в небе утром 7 июля...

7 июля 08:56



Общество
Первые заморозки придут в Подмосковье: синоптики дали прогноз на осень-2026

9 июля 00:30

/лента новостей

Транспорт

Сомнительная повестка: как эконормы стали проблемой для автомобильных моторов

Сегодня 10:39

Безопасность

Свисток, колпачки и наклейки: названы неочевидные решения для защиты детей

Сегодня 10:28

Транспорт

Сбой на МЦД-3: движение поездов замедлилось на участке Моссельмаш — Лихоборы

Сегодня 10:28

Транспорт

Ремонт станет проще: производителей обязали делиться техинформацией с автосервисами

Сегодня 10:07



popkees.com РЕКЛАМА

Чувственный подарок для нее

Узнать больше

Официально

ООО «ТуламашАгро» сообщает о применении пестицидов и агрохимикатов на сельхозугодьях Московской области с 20 по 26 июля

Сегодня 09:56

Транспорт

Оптимальный день для поездок: загруженность трасс Подмосковья утром 10 июля — два балла

Сегодня 09:51

Общество

От БТИ к Госархиву: как в Подмосковье упростили выдачу архивных справок

Сегодня 09:46

Здоровье

Прогулка, парк и полис: как 26 округов МО превратятся в медицинские пункты

Сегодня 09:41

Экономика

Оформить семейный бизнес в Подмосковье можно на портале госуслуг — заявки уже принимают

Сегодня 09:40

ЖКХ и благоустройство

Велосипед вместо машины: жителей Подмосковья приглашают на конкурс экомпривычек

Сегодня 09:34

Здоровье

Хирурги восстановили лицо 7-месячному ребенку с тяжелой врожденной патологией

Сегодня 09:33