«Под маской любви»: признаки токсичных отношений

Автор:
Коллектив авторов

«Под маской любви»: признаки токсичных отношений

Коллектив авторов

Лучшее от Psychologies

Иногда в отношениях мужчина ведет себя нечестно.

Важно вовремя распознать это и пресечь на корню. Но к каким тревожным сигналам стоит прислушаться?

Полезные советы из статей журнала Psychologies позволят избежать психологических травм и разочарований.

Из этого дайджеста вы узнаете:

• Какие отношения «токсичны»?

• Каким бывает эмоциональное насилие и почему мы предпочитаем о нем молчать?

• Как понять, что ваш партнер – абьюзер?

• Почему мы продолжаем любить тех, кто делает нам больно?

«Под маской любви»: признаки токсичных отношений

Признаки «токсичных» отношений: как понять, что партнер причиняет только боль

ТЕКСТ ПОдготовил: Илья Носырев

Какие отношения можно считать «токсичными»? Такие, которые никого не делают счастливым, не обогащают духовно. Напротив, они ведут к психологическим проблемам – и усугубляют их вплоть до психических расстройств и физических недугов.

Люди тратят годы на то, чтобы выбраться из токсичных отношений, – а до этого годы, чтобы понять, что они токсичны. К каким тревожным сигналам стоит прислушаться? У этого вида отношений есть несколько стандартных симптомов.

Паразитирование. Вы чувствуете себе китайским рабочим на фабрике Apple, который трудится день и ночь, а ваш партнер при этом, кажется, вполне доволен жизнью – воплощает в жизнь свои детские мечты, развлекается, строит профессиональную карьеру, не особенно заботясь о материальной стороне работы? Проверьте, с кем живет ваш партнер – с вами или с теми удобствами, которые вы ему создаете: расскажите ему (или ей), что собираетесь уйти со своей высокооплачиваемой работы на более скромную, но такую, где вы сможете раскрыть свои таланты. Или поведайте ему, что уже не сможете делать всю домашнюю работу в одиночку, пока он (или она) изволят отдыхать за компьютером. Реакция партнера будет красноречивее любых слов.

Высмеивание и постоянные ссоры. «Он – добрый человек, просто у него своеобразное чувство юмора», «Милые бранятся – только тешатся» – сколько оправданий мы готовы придумать человеку, с которым мы живем, даже если он изо дня в день портит нам настроение жестокими шуточками и ссорами на пустом месте! Между тем подобные отношения могут быть токсичными в самом прямом смысле: нейрофизиологи установили, что постоянный социальный стресс ведет к повышенной выработке в организме двух протеинов, которые провоцируют воспаления и нарушения обмена веществ. Постоянное выяснение отношений с партнером или родственниками может довести вас до депрессии, сердечных недугов и даже онкологических заболеваний[1 - Sh. Cohen et al.

«Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk». Proceedings of the National Academy of Sciences, 2012.]

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Sh. Cohen et al. «Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk». Proceedings of the National Academy of Sciences, 2012.

Купить: https://tellnovel.com/kollektiv-avtorov_/pod-maskoy-lyubvi-priznaki-toksichnyh-otnosheniy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити