***Психологи назвали ознаки***

***токсичних відносин***

Деякі люди роками, завдають один одному емоційний біль, проте не можуть розлучитися. Це позначається на їх психологічному здоров’ї. Які риси в романтичних відносинах вказують на токсичність і як знайти в собі сили залишити такого партнера.

Іноді люди відчувають навіть фізичний біль: у них болить голова, спина, вони відчувають важкість в животі. Токсичні відносини ґрунтуються на почутті провини.

Один з партнерів стверджує, що інший без нього не зможе, звинувачує його в своїх же невдачах і проблемах.

Постійні сварки, відсутність уваги і поваги, зниження самооцінки, страх, – все це типові ознаки токсичних відносин. Відчуття напруги, роздратування, «втрати» своїх особистісних якостей говорять про те, що партнер «пробуджує» ці почуття.

Вихід з «любовної залежності» повинен бути усвідомленим. Тому важливо спочатку поставити під сумнів свої відносини і зрозуміти, наскільки вони змушують емоційно страждати. Потрібно звернутися за допомогою до фахівця або до близьких, які допоможуть побороти сумніви.