

## Токсична поведінка: що треба знати?



Якщо комунікація з деякими людьми здається тобі нестерпною і виснажливою, то, може, тобі не здається? Можливо, ти маєш справу з людиною з токсичною поведінкою.

Часто люди можуть поводитися токсично через виховання чи життєвий досвід і не знають здорових способів боротьби з власним стресом. Саме тому, щоб відновити рівновагу та нормалізувати власний емоційний стан, вони намагаються вилити негатив на людей із власного оточення, чим можуть їх ранили.

То що робити? Як комунікувати з такою людиною? Ось кілька стратегій:

- не мовчати, якщо поведінка цієї людини неприємна тобі, адже відповідальність за наші кордони лежить насамперед на нас;
- установити жорсткіші межі;
- контролювати реакції та дії у відповідь на вчинки таких людей;
- зосередитися на собі та власних цінностях.

У випадках, коли такі підходи не працюють, спробуй звернутися за допомогою до фахівця з психічного здоров'я. Або відпустити таку людину та припинити спілкування взагалі.

## Ти як?

Ознаки, які можуть вказувати, що людина має токсичну поведінку:

**ПОРУЧ ІЗ НЕЮ...**

відчуваєш збентеження, сором, провину та інші неприємні емоції	думаєш, що заслуговуєш на вибачення, але ніколи їх не отримуєш	завжди мусиш захищатися та відстоювати себе
ніколи не відчуваєш повністю комфортно		втрачаєш впевненість у собі
твої потреби ігнорують	страждає твоя самооцінка	відчуваєш себе погано та виснажено

**ЛЮДИ З ТОКСИЧНОЮ ПОВЕДІНКОЮ... НЕПОСТІЙНІ**

Вони не виконують своїх зобов'язань та обіцянок. Ти не знаєш, що вони планують робити далі, не можеш планувати спільних справ. Така непослідовність ускладнює ваші стосунки.

**ЛЮДИ З ТОКСИЧНОЮ ПОВЕДІНКОЮ... НЕ МОЖУТЬ РАДІТИ ЗА ТЕБЕ**

Усе через заздрість, егоцентризм, втрату контролю над стосунками, які вони намагаються контролювати, або постійне порівняння тебе з собою. Зверни увагу, якщо людина принижувє тебе, навіть жартома.

**ЛЮДИ З ТОКСИЧНОЮ ПОВЕДІНКОЮ... НЕ БЕРУТЬ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ**

Якщо ти скажеш людині, що вона образила тебе, найімовірніше, отримаєш звинувачення у надмірній чутливості на свою адресу. Крім того, люди з токсичною поведінкою люблять драму і можуть навмисно влаштувати сцени та скандали на рівному місці.

**ЛЮДИ З ТОКСИЧНОЮ ПОВЕДІНКОЮ... НЕ ШАНУЮТЬ ТВОЇ КОРДОНИ**

Ти можеш безліч разів повторювати, що ситуація чи вчинок тобі неприємний, але тебе так і не почують. Бо у таких людей зазвичай низький рівень емпатії.

**ЛЮДИ З ТОКСИЧНОЮ ПОВЕДІНКОЮ... ПОТРЕБУЮТЬ БАГАТО УВАГИ ТА МАНІПУЛЮЮТЬ**

Ім завжди може бути щось потрібно від тебе, але не завжди вони відповідають такою ж увагою. Наприклад, це можуть бути часті телефонні дзвінки, повідомлення та зустрічі. Крім того, токсичні люди можуть брехати, викривлювати події, щоби отримати увагу або те, що їм потрібно.

Кам'янське відділення  
ДУ «Черкаський обласний центр контролю  
та профілактики хвороб Міністерства охорони  
здоров'я України»