



Home » Психологія і стосунки » Ці страхи змушують людей десятиліттями жити у нещасливому шлюбі

Ці страхи змушують людей десятиліттями жити у нещасливому шлюбі

КОВАЛЬЧУК СВИТЛАНА – 16 Травня 2026, 17:57 ⌚ 2 Mins Read – ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня – додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Психологи назвали головні страхи та хибні переконання, через які люди роками залишаються у токсичних або нещасливих стосунках. Експерти попереджають, що тривалий емоційний стрес може серйозно шкодити психічному та фізичному здоров'ю.

Про це повідомляє [YourTango](#).

Одним із найпоширеніших страхів психологи називають переконання, що розлучення обов'язково зруйнує життя дітей. Однак фахівці зазначають, що

постійні конфлікти та напружена атмосфера вдома часто травмують дитину сильніше, ніж саме розставання батьків.

Ще одна поширена установка – страх починати нове життя у старшому віці. Люди часто переконують себе, що після 50 чи 60 років уже “пізно щось змінювати”, хоча сучасна тривалість життя дозволяє мати ще багато активних років попереду.

Психологи також спростовують міф про те, що після розлучення людина обов’язково залишиться самотньою. За даними сервісів знайомств, люди старшого віку дедалі частіше створюють нові стосунки навіть після тривалого шлюбу.

Найнебезпечнішою експерти вважають думку про те, що людина нібито “звикла” до токсичних стосунків і може витримувати їх роками без наслідків.

Науковці пов’язують хронічний стрес із підвищеним ризиком проблем із серцем, пам’яттю, імунною системою та розвитком серйозних захворювань.

У матеріалі також навели історію жінки, яка понад 25 років прожила у шлюбі з чоловіком, залежним від алкоголю. Через постійний стрес у неї почалися мігрені, проблеми з тиском та ослаблення імунітету.

Психологи наголошують, що головною перешкодою для змін часто стає не сама ситуація, а страх людини визнати, що вона заслуговує на спокійні та здорові стосунки.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

шлюб

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014–2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

