



Home » Психологія і стосунки » Чому ви постійно зриваєтесь на партнера? Причина може бути зовсім не в ньому

## Чому ви постійно зриваєтесь на партнера? Причина може бути зовсім не в ньому

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 12 Травня 2026, 08:23 ⌚ 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



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

Багато людей стикаються з ситуацією, коли найрідніша людина раптом стає об'єктом роздратування. Дрібниці дратують, слова зачіпають, а емоції виходять з-під контролю. Після цього часто з'являється відчуття провини і питання: чому це відбувається?

Психологи пояснюють: у більшості випадків причина не в партнері, а в **накопиченому стресі**. Робота, втома, побутові проблеми — усе це створює напруження, яке шукає вихід. І найчастіше він знаходиться саме вдома, поруч із близькою людиною.

Ще один важливий фактор — **нерозмовлені емоції**. Якщо людина довго стримує невдоволення або образи, вони накопичуються і зрештою проявляються у вигляді

різкої реакції навіть на дрібниці.

Також роль відіграє звичка спілкування. У деяких парах формується модель, де конфлікти стають нормою. Люди навіть не помічають, як починають говорити різкіше і частіше дратуватися.

Не варто забувати і про **втому**. Коли організм виснажений, контролювати емоції значно складніше. У такі моменти будь-яка ситуація може сприйматися гостріше, ніж вона є насправді.

Фахівці радять перш за все **зупинитися в моменті**. Якщо відчуваєте, що емоції «накривають», краще взяти паузу, ніж сказати щось образливе.

Другий крок — **відверта розмова**. Важливо говорити про свої почуття спокійно, без звинувачень. Наприклад, замість «ти мене дратуєш» — «я зараз втомлена і мені важко».

Також варто подбати про **відновлення ресурсу**: сон, відпочинок, час для себе. Часто саме цього не вистачає, щоб реагувати спокійніше.

У підсумку, постійні зриви — це не про «погані стосунки», а про внутрішній стан. І якщо зрозуміти причину, ситуацію можна змінити без серйозних конфліктів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

стосунки

## 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](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)