

Одно исследование показало, что 38,6% людей когда-либо сталкивались с проблемой «гостинга» со стороны друга. То есть с ними внезапно или постепенно переставали общаться.

Гостинг может происходить не только в интернете, но и в реальной жизни. Например, другой человек может избегать с вами зрительного контакта, отказываться от попыток завязать разговор, делать вид, что вас нет рядом. Это в целом односторонний уход из отношений. Для того, с кем так поступают, это может быть очень неприятно и больно.

Помимо эмоций, напоминающих горе, гостинг часто связывают с самообвинением, размышлениями, чувством собственной никчёмности и проблемами с доверием. Научные исследования указывают на несколько стратегий, которые помогут вам двигаться дальше.

Признайте свои чувства. Примите свои эмоции и выражайте их здоровым образом. Это лучше, чем подавлять их: такое поведение связано с депрессией, низкой самооценкой, ухудшением самочувствия.

Обратитесь за социальной поддержкой. Расскажите о том, что случилось, друзьям, семье, специалисту по психическому здоровью. Это позволит уменьшить ощущение изоляции и повысит самооценку.

Психологи дали советы, как справиться с болью, если с вами перестали общаться без объяснений



LovePanky

Выбирайте сострадание к себе. Относитесь к себе как к близкому другу. То есть с добротой, состраданием, заботой. Можете попробовать занятия спортом, осознанность, времяпрепровождение на природе.

Создайте свой способ завершения отношений с человеком. Напишите письмо этому человеку, но отправляйте его.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.