



## Вам можуть заздрити, навіть якщо посміхаються: сигнали, які люди часто не помічають

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 19 Травня 2026, 08:00 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



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

Заздрість — одна з найпоширеніших емоцій, але мало хто говорить про неї відкрито. Люди рідко зізнаються, що їм неприємні чужі успіхи, тому заздрість часто проявляється приховано: у словах, поведінці або дивних реакціях. Психологи пояснили, як зрозуміти, що вам можуть заздрити.

Одна з головних ознак — знецінення ваших досягнень. Людина ніби й підтримує, але одразу додає: «тобі просто пощастило», «нічого особливого» або «у всіх так». Таким чином успіх намагаються зробити менш значущим.

Ще один сигнал — дивна реакція на хороші новини. Якщо людина не радіє вашим досягненням, швидко змінює тему або реагує холодно, це може свідчити про внутрішній дискомфорт через чужий успіх.

Психологи також звертають увагу на приховану конкуренцію. Деякі люди постійно порівнюють себе з іншими, намагаються довести, що вони кращі, або починають копіювати стиль, поведінку чи навіть цілі.

Ще одна ознака — пасивна агресія. Це можуть бути саркастичні жарти, «випадкові» образливі коментарі або дивні підколи, особливо після ваших успіхів.

Іноді заздрість проявляється через надмірну цікавість до вашого життя. Людина може постійно розпитувати про гроші, роботу, покупки чи особисті стосунки, але при цьому не щиро підтримувати.

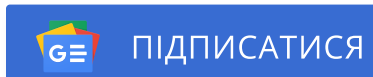
Фахівці наголошують: заздрість не завжди означає, що людина погана. Часто це сигнал її власної невпевненості або незадоволеності життям. Саме тому психологи радять не відповідати агресією на агресію.

Водночас важливо помічати токсичні стосунки. Якщо після спілкування з людиною ви постійно відчуваєте провину, тривогу або знецінення — можливо, проблема саме в прихованій заздрості.

Психологи радять менше ділитися особистими перемогами з тими, хто не вміє щиро радіти за інших. Іноді спокій та особисті межі значно важливіші за бажання всім усе довести.

У підсумку, заздрість часто маскується під жарти, байдужість або навіть «турботу». І головне — не шукати ворогів у кожному, а навчитися помічати людей, які щиро підтримують вас без порівнянь та прихованого негативу.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



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

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

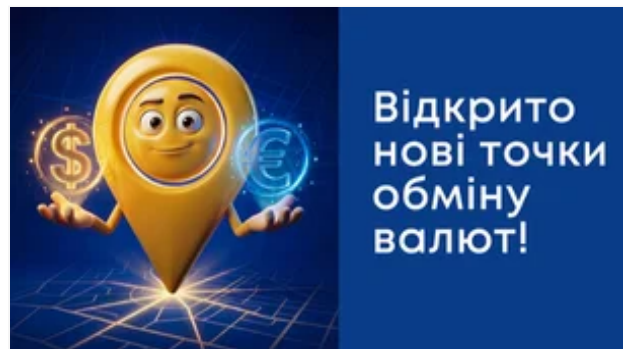
22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

заздрість



Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%



Сукні, що роблять образ незабутнім

#### 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)