

[Home](#) » [Психологія і стосунки](#) » Вас почали дратувати навіть дрібниці? Психологи пояснили, що насправді відбувається з психікою

Вас почали дратувати навіть дрібниці? Психологи пояснили, що насправді відбувається з психікою

[ЛИСЕНКО КАТЕРИНА](#) — 21 Травня 2026, 10:00 — 2 Mins Read — [ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ](#)

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

Багато людей помічають за собою дивний стан: дратує буквально все — чужі повідомлення, шум, повільні люди, дрібні помилки або навіть звичайні питання. Те, на що раніше людина не звертала уваги, раптом починає викликати сильне роздратування. Психологи пояснюють: проблема часто значно глибша, ніж здається.

Однією з головних причин є **хронічний стрес**. Коли нервова система довго перебуває у напрузі, мозок поступово виснажується. У такому стані навіть незначні подразники починають сприйматися значно гостріше.

Ще одна поширена причина — **емоційне вигорання**. Постійна відповідальність, робота без відпочинку та накопичена втома призводять до того, що психіка буквально перестає справлятися з навантаженням. У результаті людина стає більш різкою та нетерпимою.

Психологи також наголошують на важливості сну. Недосипання напряму впливає на нервову систему та здатність контролювати емоції. Саме тому після кількох поганих ночей навіть дрібниці можуть викликати сильне роздратування.

Не менш важливу роль відіграє **інформаційне перевантаження**. Постійні новини, соцмережі, повідомлення та великий потік інформації не дають мозку нормально відпочивати. Через це людина починає швидше втомлюватися емоційно.

Ще одна причина — **накопичені емоції**. Багато людей довго стримують втому, образу або тривогу, намагаючись «триматися». Але психіка все одно шукає вихід, і роздратування починає проявлятися через дрібниці.

Фахівці пояснюють: іноді дратівливість може бути сигналом, що людина давно ігнорує власні потреби — відпочинок, сон, особистий простір або емоційну підтримку.

Лікарі також не виключають фізичні причини: **дефіцит магнію**, гормональні зміни, проблеми зі щитоподібною залозою або постійна перевтома теж можуть впливати на емоційний стан.

Психологи радять не звинувачувати себе за дратівливість, а спробувати зрозуміти її причину. Іноді навіть кілька днів повноцінного відпочинку, менше гаджетів і нормальний сон помітно змінюють стан.

У підсумку, роздратування через дрібниці — це не завжди «поганий характер». Часто організм і психіка таким чином сигналізують, що людина вже давно живе на межі виснаження.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

19:56 Жінка опинилася в лікарні після спроби вкрати вино дивним способом

19:39 У ресторани почали штрафувати гостей за переїдання і блювоту

19:32 Росія хоче створити найбільший літак після "Мрії", але без України не виходить

19:23 Колишній дворецький розкрив, що насправді ідять у Букінгемському палаці

19:14 Чому в маленьких містах вода часто дорочча: пояснення водоканалів

19:06 Влада Японії десятиліттями висаджувала дерева, які спричинили масову алергію

18:54 У США 80 років приховували прибульців: фізик ЦРУ зробив гучну заяву

18:45 Українцям з інвалідністю пояснили, чи можуть їх направити на ВЛК

18:37 Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

18:30 Горбатий кит здійснив неймовірну подорож через два океани

LOAD MORE

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.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua