



Home » Психологія і стосунки » Психолог розповіла, які звички видають емоційно самотнього чоловіка

## Психолог розповіла, які звички видають емоційно самотнього чоловіка

 **ТКАЧЕНКО ВАЛЕНТИНА** — 22 Травня 2026, 02:30 ⌚ 2 Mins Read — **ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ**



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

Самотні чоловіки далеко не завжди говорять про свої переживання прямо, однак їхній емоційний стан часто проявляється через поведінку. Психолог Марієліза Рейєс назвала десять звичок, які можуть свідчити про глибоке відчуття самотності.

Про це пише [YourTango](#).

Однією з найпоширеніших ознак психолог назвала трудоголізм. За її словами, чоловіки часто занурюються у роботу, щоб уникати емоційних переживань та відчуття ізоляції.

Водночас така поведінка лише посилює проблему, адже людина поступово втрачає соціальні контакти.

Ще однією характерною рисою може бути надмірне захоплення спортом та тренуваннями. Авторка пояснює, що фізична активність тимчасово допомагає компенсувати емоційний дефіцит через вироблення ендорфінів.

Однак постійні навантаження можуть перетворитися на спосіб втечі від реального життя та спілкування.

Психолог також звернула увагу на чоловіків, які часто ходять на побачення, але не будують тривалих стосунків.

На її думку, така поведінка може свідчити про страх залишитися наодинці та постійний пошук короткочасної емоційної близькості.

Окремо в матеріалі згадується переїдання. Деякі чоловіки використовують їжу як спосіб зменшити тривожність або пригнічений емоційний стан.

Також самотність часто супроводжується зниженням самооцінки та надмірною критичністю до себе.

За словами авторки, відсутність підтримки та близьких контактів формує замкнене коло: людині стає складніше будувати нові стосунки, що ще більше посилює відчуття ізоляції.

Ще однією ознакою психолог назвала уникання розмов про власні почуття.

Вона пояснює це соціальними стереотипами про «чоловічу стриманість» та небажанням демонструвати емоційну вразливість.

Крім того, самотні чоловіки можуть бути зацикленими на минулому, часто повертатися до старих стосунків або втрачених можливостей.

У матеріалі також зазначається, що постійне перебування онлайн інколи стає формою втечі від реального життя.

Соціальні мережі та інтернет можуть створювати ілюзію спілкування, але не замінюють справжньої емоційної близькості.

Психолог також згадала надмірну любов до вечірок та випадкових знайомств.

За її словами, поверхневі контакти не компенсують потребу у глибоких стосунках, через що людина після таких зустрічей може почуватися ще більш самотньою.

Останньою ознакою авторка назвала приховані натяки на самотність через ностальгічні або емоційні фрази.

Психолог вважає, що подібні висловлювання часто сигналізують про потребу у підтримці та справжньому емоційному зв'язку.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

 ПІДПИСАТИСЯ

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



### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

02:46 В Україні зростають ціни на ліки: які препарати подорожують найбільше

02:30 Психолог розповіла, які звички видають емоційно самотнього чоловіка

02:13 Американець став мільйонером після знахідки у кишені старих штанів

01:44 У горах США знайшли стільки літію, що його вистачить на 130 млн електромобілів

01:15 NASA зафіксувало найдовший радіоспалах Сонця в історії спостережень

00:55 Японський лікар пояснив, чому варто спати саме на лівому боці

00:46 Археологи знайшли нові докази існування легендарного міста майя

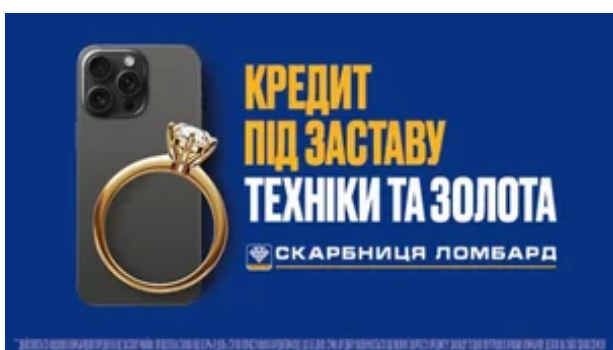
00:38 Українців звинуватили у дефіциті працівників і масовому завезенні мігрантів

00:31 Вчені знайшли головну причину довговічності піраміди Хеопса

00:22 ШІ назвав найбезпечніші країни для українців у 2027 році

LOAD MORE 🔍

психологія



**Кредит під заставу техніки та золота. Гроші на картку 24/7**



**2026 рік підготував щось важливе! Відкрийте свій рік і дізнайтесь**



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

#### 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 МІДІА 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)