

1 марта 2017

## Экспресс-опрос

# И БРОВЬЮ НЕ ПОВЕДУ!

Как показал опрос ставропольцев, парни и девушки  
«обижаются» по-разному

**Вероника КРУТОВА, выпускница СтГАУ:**

- Если меня обидели, если мне больно, я плачу. Просто не могу сдерживать слез. Одно время, по совету подруги, пыталась научиться «сохранять лицо» - не показывать чувств, выглядеть сильной, независимой и равнодушной, даже когда внутри все содрогается от боли. Но потом бросила эту затею.

Слезы - отличное средство сбросить нервное напряжение. По-моему, негатив лучше не копить внутри, не скрывать, а выплеснуть и очиститься от него.

Поплакав от души, ты не просто успокаиваешься, но чувствуешь себя каким-то легким и даже немного счастливым. А еще слезы полезны для глаз, очищают и увлажняют их. Так что, когда меня ранят, я плачу на здоровье!

**Мирослава ВЕШНИКОВА, фитнес-инструктор клуба «Астон»:**

- У меня нет определенного способа обижаться. В разных

ситуациях реагирую по-разному. Могу ответить на агрессию агрессией, поругаться с обидчиком.

В другой раз молча проглочу унижение, а дома выплачу эмоции в одиночестве. Иногда получается уговорить себя не обращать внимания на хамов и не принимать близко к сердцу чьи-то нападки.

Но лучший способ избавиться от разъедающих чувств - физическая нагрузка. Позанимаешься во всю силу, выйдешь из зала: мышцы болят, ноги дрожат, а на душе - легко и радостно.

**Ангела Магометова, студентка СКФУ:**

- Я как раз из разряда «молчачих». Иной раз хочу высказать обиду или чувства, но не получается. Меня будто «замораживает» - и бровью не поведу в ответ на словесную пощечину. Как пишут в книгах про индейцев и аристократов, «у него не дрогнул ни один мускул на лице».

С одной стороны, это хорошо, потому что ты всегда со-

храняешь достоинство, не унижаешь себя плачем или криком, но с другой - тяжело нести все в себе.

**Андрей ТУТОВ, студент СтГМУ:**

- Есть такая фраза: не нас обижают, а мы обижаемся. Я никому такой роскоши не позволяю. Если человек пытается меня задеть за живое, я чаще всего отгораживаюсь от него стеной. Иногда мне смешны такие попытки, иногда вызывают презрение, но никакой обиды я не чувствую.

**Николай ГЕРАСИМЕНКО, инженер по эксплуатации Current:**

- В конфликтных ситуациях я сразу выясняю отношения, а зарвавшихся собеседников ставлю на место. Обижаться - это, мне кажется, больше по женской части. Девушки любят накрутить себя на пустом месте, нафантазировать что-то и потом обижаться. И поди угадай, что случилось и в чем ты провинился.

**Опрос провела  
Елена ЗВЯГИНЦЕВА**