



# Com detectar que la teva parella t'està manipulant

[inicentrareport]Hi ha persones capaces de manipular-te per tal de treure algun benefici. Normalment, són aquelles que no respecten els teus límits, que s'aprofiten de la teva confiança i que et fan sentir malament si no fas allò que esperen de tu.

El pitjor de tot, és que la **teva parella també podria actuar així i això afecta greument la teva salut mental**. Com expliquen des de Yasss, pots perdre la teva autoestima i desenvolupar dependència emocional, ansietat generalitzada, problemes de confiança, episodis d'apatia o aïllament social.

A continuació et compartim **7 senyals que indiquen que la teva parella t'està utilitzant**:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si sents que la teva parella et tracta així, probablement t'està manipulant. **No teniu una relació sana, sinó dependent, i el millor serà que t'allunyis i que treballis la teva independència**. Si ho necessites, demana ajuda psicològica per tancar les ferides i evitar repetir aquests patrons tòxics.

[ficentrareport]