



# Què passa quan la teva parella t'és infidel?

[inicentrareport]Hi ha persones que són infidels en totes les seves relacions i n'hi ha d'altres que ho fan una vegada i es penedeixen tant que no ho tornen a fer mai més, però en tots dos casos **hi ha conseqüències greus per la persona enganyada**.

La confiança és imprescindible perquè una relació funcioni i quan la teva parella és infidel sents una gran traïció. **La persona que estimaves i que creies que t'estimava t'ha fallat**, i ja mai més podràs tornar a confiar de la mateixa manera. El més normal és experimentar **canvis en l'estat d'ànim, bloquejos, hipervigilància, gelosia, pèrdua de l'autoestima...** I això, evidentment, afectarà en les teves properes relacions.

Segons un estudi publicat a *Journal of Social and Personal Relationships*, **"l'impacte psicològic d'una infidelitat no només genera commoció emocional, sinó que també s'experimenten canvis negatius en la salut física"**. A més, es desenvolupa una gran por a que la situació es repeteixi i certa desconfiança.

Tot i això, **és possible recuperar la confiança i superar el trauma, però en la majoria de casos cal ajuda d'un professional de la salut mental**. Així que si ho creus necessari, busca ajuda i recupera la seguretat en les teves relacions.

[ficentrareport]