



# 10 senyals per saber si és una relació tòxica

Les relacions tòxiques són aquelles que, en lloc de proporcionar-nos felicitat i suport, ens generen malestar, ansietat i poden afectar greument la nostra autoestima i benestar emocional. Aquest tipus de relacions es caracteritzen per dinàmiques de poder desequilibrades, manipulació, i comportaments que minen la confiança i l'autonomia personal.

A continuació, et presentem **10 senyals que poden indicar que estàs en una relació tòxica** i què fer al respecte.

## 1. Control excessiu

Si la teva parella vol saber on estàs, amb qui i què estàs fent en tot moment, podria ser un signe de control excessiu. És important mantenir la teva independència i espai personal.

## 2. Gelosia extrema

Una mica de gelosia és normal, però si la teva parella es posa gelosa de cada interacció que tens amb altres persones, això pot ser un senyal d'inseguretat i control.

## 3. Manipulació emocional

Si la teva parella utilitza la culpa, el xantatge emocional o t'intenta fer sentir malament per obtenir el que vol, això és manipulació emocional. Una relació saludable es basa en el respecte mutu.

## 4. Falta de suport

En una relació sana, la teva parella et recolza en els teus somnis i decisions. Si et fa sentir malament per les teves ambicions o et desanima constantment, pot ser un signe de toxicitat.

## 5. Comunicació agressiva

Discussions són normals, però si la teva parella t'insulta, crida o et tracta amb menyspreu durant les disputes, això és un senyal de violència verbal.

## 6. Dependència emocional

Quan una relació es converteix en el teu únic focus i t'allunyes dels teus amics i activitats per estar amb la teva parella, això pot ser perillós. Una relació sana permet mantenir altres vincles i interessos.



---

## 7. Inseguretat constant

Si la teva parella et fa sentir insegur/a sobre el teu aspecte, habilitats o valors, o t'obliga a canviar per agradar-li, això és tòxic. Has de ser valorat/a tal com ets.

## 8. Amenaces o intimidació

Cap persona hauria de fer-te sentir por o amenaçat/da en una relació. Si la teva parella utilitza amenaces per controlar-te, és un signe clar de toxicitat.

## 9. Manipulació del temps

Si la teva parella intenta monopolitzar tot el teu temps lliure, t'obliga a cancel·lar plans amb altres persones o t'acusa de no estimar-lo/la si no estàs sempre disponible, això és manipulació.

## 10. Falta de responsabilitat

Una relació sana implica que ambdues persones admetin els seus errors i treballin junts per solucionar problemes. Si la teva parella mai no accepta la seva responsabilitat i sempre et culpa a tu, és un signe preocupant.

Consells per sortir d'una relació tòxica

Si et reconeixes en alguna d'aquestes situacions, és hora de considerar si aquesta relació et beneficia. Aquí tens alguns passos que pots seguir:

**Parla amb algú de confiança:** Explica la teva situació a un amic, un familiar o un adult de confiança. Parlar amb algú pot ajudar-te a veure les coses amb més claredat.

**Pensa en tu mateix/a:** Reflexiona sobre com et sents quan estàs amb la teva parella. Si majoritàriament et sents ansiós/a, trist/a o insegur/a, potser és hora de replantejar-te la relació.

**Estableix límits:** Sigues clar/a amb la teva parella sobre el que no estàs disposat/a a tolerar. Si la teva parella no respecta els teus límits, això és un senyal que potser no val la pena continuar.

**Busca ajuda professional:** Si creus que no pots gestionar la situació per tu mateix/a, considera parlar amb un conseller o terapeuta especialitzat en adolescents.



---

Prioritza el teu benestar: Recorda que la relació més important que tens és amb tu mateix/a. Si una relació et fa més mal que bé, no tinguis por de deixar-la.