Случается так, что некоторые семьи распадаются по причине измены одного из супругов. И в такие моменты второму может понадобиться психологическая помощь. Опытный психолог поможет справиться с непростой ситуацией.

Однако, можно постараться измены избежать, если вовремя заметить предпосылки. Мы провели небольшое исследование, посоветовались с психологом и выяснили основные причины измены.

## Ощущение неполноценности

Каждый из супругов должен ощущать себя самостоятельными полноценным членом семьи, наравне со своей второй половинкой. Когда это равновесие нарушается, ущемленный в некоторых правах супруг задумывается об измене. Скорее не о самом факте измены, а о возможности реализовать утраченное в новых отношениях. Ему или ей кажется, что таким образом можно самоутвердиться.

Именно в этот момент необходимо обратиться за помощью к профессионалу. Психолог, специализирующийся на семейных отношениях, обязательно подскажет, как восстановить баланс в семье, не прибегая к отношениям на стороне.

## Поиск недостающих ощущений

Практически в каждой семье наступает период, когда чувствуется недостаток острых ощущений, возможно, нехватка разнообразия в интимной жизни. Одним удается справиться с проблемой самостоятельно, другие же ищут новых отношений за рамками семьи.

В этот момент важно разговаривать друг с другом, поделиться своими переживаниями со своей половинкой. Вероятность измены возрастает в двух случаях:

* нежелание неудовлетворенного супруга обсуждать проблему;
* несерьезное восприятие проблемы вторым супругом.

Во многих семьях не принято менять установленный уклад жизни. Кроме того, появляется боязнь предложить что-то новое в постели, чтобы не вызвать ненужных подозрений.

В такой момент необходимо отправиться к специалисту вдвоем. Психолог поможет вам обоим научиться работать над своими отношениями.

## Бытовые проблемы и зацикленность на своих обязанностях

Может так сложиться, что женщина погрязнет в решении бытовых проблем и воспитании детей. Мужчина же в это время от зари до зари пропадает на работе, стараясь обеспечить свою семью всем необходимым.

Зацикленность каждого из супругов на своих бытовых и семейных обязанностях приводит к тому, что супружеский долг отходит на второй план. А иногда и вовсе отодвигается на неопределенный срок. И тогда каждый из супругов оказывается на грани. На грани между супружеской верностью и изменой.

Семейная психотерапия в данный момент жизненно необходима. В противном случае развода не избежать.

Старайтесь не оставлять проблемы, возникающие между вами, идти на самотек. Не стоит рисковать своей семьей из-за нежелания поднимать неприятную тему.