**Jakich słów najczęściej żałujemy? Wyniki tego badania mogą uratować nasze święta**

**Aż 87% osób mówi pod wpływem stresu rzeczy, których później żałuje – wynika z ankiety przeprowadzonej przez twórców platformy Preply.com na grupie blisko tysiąca Amerykanów. Najczęściej chcielibyśmy się ugryźć w język, zanim powiemy na głos: „Nie obchodzi mnie to”. Nie są to jedyne słowa, które nadwyrężają nasze relacje.**

Ponad 4 na 5 osób przyznaje, że w chwilach stresu pod wpływem impulsu wygłasza krzywdzące uwagi. Jak mówią wyniki [badania o komunikacji w stresie](https://preply.com/pl/blog/komunikacja-w-stresie/), nasze nieprzyjazne nastawienie prowadzi do wielu nieporozumień, a nawet do dystansowania się od osób, które jeszcze niedawno odgrywały istotną rolę w naszym życiu. Zdecydowana większość (88%) świadomie oddaliła się od kogoś, kogo postrzega jako nadmiernie negatywnego.

**Przez te słowa kłócimy się w domu**

Aż 3 na 4 badanych przyznaje, że komunikacja w chwilach stresu nadwyrężyła ich więzi z bliskimi. Na szczycie listy zdań, których wypowiedzenia żałujemy w sferze prywatnej, znajduje się sformułowanie „Nie obchodzi mnie to” (45%). Kolejne miejsca należą do zwrotów: „Nigdy mnie nie słuchasz” (38%) i „Zawsze chodzi tylko o ciebie” (33%). Warto więc usunąć je ze swojego słownika przynajmniej na okres świąteczny.

**Mężczyźni częściej wywołują sprzeczki w pracy**

Grudzień sprzyja także napięciom w miejscu pracy. Amerykanie spędzają w domu średnio 11 minut dziennie, dając upust frustracji nagromadzonej w pracy. Ponad 2/5 badanych przyznaje, że ich wypowiedzi pod wpływem stresu wywołały nieporozumienia lub konflikty w zespole. Zjawisko to występuje nieco częściej wśród mężczyzn – 47% z nich deklaruje, że ich nieprzemyślane słowa spowodowały sprzeczki w porównaniu z 41% kobiet.

Jakie wypowiedzi dolewają oliwy do ognia? Mowa m.in. o takich zdaniach, jak „To nie jest moje zadanie”, „To strata czasu” czy „Kogo to obchodzi?”.

**„Coś wymyślimy” najbardziej nas uspokaja**

Niektóre zwroty budzą powszechny strach. Amerykanie najczęściej czują ucisk w żołądku, gdy usłyszą słowa „Mam złe wieści”, „Musimy porozmawiać” lub „Oczekiwałem/am od ciebie więcej”. Dla porównania, najbardziej uspokajającymi zdaniami okazują się: „Coś wymyślimy”, „Poradzimy sobie” i „Jestem przy tobie”. To właśnie po nie warto sięgać, komunikując się z innymi, nawet w trudnych okolicznościach.

*Używaj wyrażeń takich jak: „Rozumiem, że ta wiadomość może być trudna do usłyszenia, i chcę, żebyś wiedział/a, że jestem tu dla ciebie”. Przekazuj informacje bezpośrednio, unikając niepotrzebnych dwuznaczności. Wyrażanie się jasno pomaga danej osobie efektywniej przetwarzać informacje* – podpowiada **Sylvia Johnson**, ekspertka językowa platformy Preply.com z wygodnymi [korepetycjami online](https://preply.com/pl/).

**Więcej o tym, jak stres wpływa na nasze relacje osobiste i zawodowe, można przeczytać w artykule opublikowanym na blogu** [**Preply**](https://preply.com/pl/)**.**