



Самооцінка

Про цей посібник

Самооцінка — це те, як ми цінуємо та сприймаємо себе. Вона ґрунтується на наших думках і переконаннях про себе, які може бути важко змінити. Ми також можемо вважати це самовпевненістю.

Якщо ви страждаєте від низької самооцінки, може здатися, що щось змінити буде важко. Але є дещо, що ви можете спробувати.

Самооцінка може вплинути на те, чи ви:

- Подобаєтеся собі і цінуєте себе як особистість
- Можете приймати рішення та самостверджуватися
- Визнаєте свої сильні сторони
- Відчуваєте здатність пробувати щось нове або складне
- Проявляєте доброту до себе
- Забуваєте про минулі помилки, не звинувачуючи себе несправедливо
- Приділяєте собі необхідний час
- Вірите, що ви маєте значення і достатньо хороші
- Вірите, що ви заслуговуєте на щастя

Ця брошура містить кілька порад і пропозицій, які допоможуть підвищити самооцінку, а також містить сторінку для нотаток на звороті.

Деякі люди вважають ці ідеї корисними, але пам'ятайте, що різні поради працюють для різних людей у різний час. Пробуйте лише те, відносно чого ви почуваетесь комфортно.

Що може бути причиною низької самооцінки?

Речі, які впливають на нашу самооцінку, різні для кожного. Самооцінка може раптово змінитися, або у вас певний час могла бути низька самооцінка.

У житті є багато речей, які можуть призводити до зниження самооцінки. Наприклад:

- Цькування або жорстоке поводження
- Упереджене ставлення, дискримінація або соціальне відторгнення, включаючи расизм
- Втрата роботи або труднощі з працевлаштуванням
- Проблеми на роботі або під час навчання
- Проблеми з фізичним здоров'ям
- Проблеми з психічним здоров'ям
- Проблеми у відносинах, розставання або розлучення
- Проблеми з грошима або житлом
- Переживання про свою зовнішність і фігуру
- Відчуття тиску, щоб виправдати нереалістичні очікування, наприклад, через соціальні мережі

Можливо, ви переживали деякі з цих ситуацій або зіштовхувались з іншими труднощами. Причин може бути декілька.

«Я вважав, що нелюбов до себе — це нормально. Кожен прокидається щодня, дивиться в дзеркало і думає: «Так, мені не подобається це в собі, чи не так?»»

Поради та ідеї, які варто спробувати

Будьте добрі до себе

- Пізнайте себе. Наприклад, що робить вас щасливими і що ви цінуєте в житті. Можливо, вам буде корисно писати в щоденнику.
- Спробуйте кинути виклик поганим думкам про себе. Ви можете автоматично принижувати себе. Якщо ви так робите, запитайте в себе: «Чи став би я таким чином розмовляти з другом або думати так про нього?»
- Говоріть про себе позитивні речі. Деяким подобається робити це перед дзеркалом. Спочатку це може здатися дивним, але чим більше ви це робите, тим вам стане комфортніше.
- Потренуйтеся говорити «ні». Бути впевненими у собі може бути важко, якщо ви до цього не звикли. Але погоджуватися на забагато речей, щоб догодити іншим, може бути виснажливим. Може бути корисним зробити паузу, перевести подих і подумати про те, що ви відчуваєте, перш ніж погодитися робити те, чого ви не хочете.
- Намагайтеся уникати порівняння себе з іншими. Наприклад, можна обмежити час, який ви витрачаєте на соціальні мережі чи онлайн-спільноти. Те, що інші люди часто показують про своє життя, не завжди є повною картиною.
- Робіть щось приємне для себе. Наприклад, готуйте улюблену їжу або грайте в гру, яка вам подобається.

Розпізнавайте позитивні моменти

- Відмічайте свої успіхи. Якими б маленькими вони не здавалися, знайдіть час, щоб похвалити себе. Наприклад, це може бути прогулянка, прояв доброзичливості до когось або прибирання.
- Приймайте компліменти. Ви можете зберегти їх, щоб переглянути, коли почуваетесь пригніченими або сумніваєтеся в собі.
- Якщо вам зручно, запитайте людей, що їм подобається у вас. Вони можуть розпізнати те, про що ви самі не думаєте.
- Напишіть список того, що вам подобається в собі. Це може бути навичка, якої ви навчилися, або те, що ви робите, щоб допомогти іншим людям.

Створіть мережу підтримки

- Поговоріть з кимось, кому довіряєте. Те, що хтось вас вислухає і проявить турботу, може допомогти. Якщо ви не можете відкритися комусь із близьких людей, ви можете зателефонувати на гарячі лінії, щоб поговорити з кимось анонімно.
- Зосередьтеся на позитивних стосунках. Може бути важко контролювати те, з ким ви проводите час. Але там, де це можливо, корисно проводити більше часу з людьми, з якими ви відчуваєте добре.
- Спробуйте взаємну підтримку. Встановлення зв'язків з людьми, які мають подібний або спільний досвід, може допомогти. Інтернет-спільноти, такі як Mind's Side by Side, можуть стати гарним джерелом підтримки.

Киньте собі виклик

- Дізнавайтеся щось нове. Наприклад, можна спробувати нове хобі або творчу діяльність. Або знайдіть час, щоб прочитати книгу про щось, що ви не знаєте.
- Спробуйте волонтерство. Ви можете вирішити добровільно присвятити свій час тому, що вам подобається.
- Ставте маленькі цілі. Це може допомогти відчувати більше контролю і забезпечити більше відчуття досягнення.

«Бойові мистецтва дійсно підвищили мою самооцінку, у мене нічого не виходило на початку, але я займаюся цим уже рік. Незважаючи на те, що мені ще потрібно пройти великий шлях, щоб досягти прогресу, я все одно відчуваю, що справді чогось досяг».

Піклуйтеся про себе

- Намагайтеся висипатися. Занадто багато або мало сну може негативно вплинути на самопочуття.
- Подумайте про раціон. Регулярне харчування і підтримка стабільного рівня цукру в крові можуть змінити настрій і рівень енергії.
- Спробуйте зайнятися фізичною діяльністю. Активність може допомогти психічному здоров'ю. Це, в свою чергу, може сприяти підвищенню самооцінки.
- Проводьте час на свіжому повітрі. Перебування на природі часто може змінити наше самопочуття.
- Практикуйте усвідомленість і медитацію.
- Намагайтеся уникати психоактивних речовин та алкоголю. Можливо, ви захочете вживати психоактивні речовини чи алкоголь, щоб впоратися зі складними почуттями стосовно себе. Але в довгостроковій перспективі вони можуть погіршити самопочуття та завадити впоратися з основними проблемами.

[illegible]

Для отримання додаткової інформації або копії посібника, зв'яжіться з місцевим відділенням Mind.