



# **Self-esteem**

# **Poczucie własnej wartości**

**Polski | Polish**

# Poczucie własnej wartości



## O przewodniku

Poczucie własnej wartości to nasze wyobrażenie o sobie – to, jak siebie oceniamy i postrzegamy. Może się wydawać, że ten obraz siebie trudno jest zmienić. Można też rozumieć przez to pewność siebie.

Jeśli zmagasz się z niskim poczuciem własnej wartości, może Ci się wydawać, że wszelkie zmiany będą trudne. Ale możesz spróbować różnych rzeczy.

Poczucie własnej wartości wpływa na to, czy:

- lubisz i cenisz siebie jako osobę
- potrafisz podejmować decyzje i wykazać pewność siebie
- rozpoznajesz swoje mocne strony
- czujesz, że jesteś w stanie próbować nowych lub trudnych rzeczy
- okazujesz sobie życzliwość
- zostawiasz błędy za sobą, nie obwiniając się niesprawiedliwie
- znajdujesz czas, którego potrzebujesz dla siebie
- wierzysz, że liczysz się i jesteś wystarczająco dobry/dobra
- wierzysz, że zasługujesz na szczęście

Ten przewodnik podsuwa wskazówki i sugestie, aby pomóc Ci poprawić poczucie własnej wartości, a z tyłu znajduje się strona na uwagi.

Dla niektórych te pomysły mogą być przydatne, ale pamiętaj, że każdemu mogą pomóc różne rzeczy w różnym czasie. Wypróbuj tylko to, co Ci odpowiada.

## Co może powodować niskie poczucie własnej wartości?

Czynniki wpływające na poczucie własnej wartości są dla każdego inne. Twoje poczucie własnej wartości może zmienić się nagle albo możesz mieć niskie poczucie własnej wartości od dłuższego czasu.

Wiele rzeczy w życiu może przyczyniać się do niskiej samooceny. Może to być na przykład:

- doświadczanie nękania, wykorzystywania lub przemocy
- doświadczanie uprzedzeń, dyskryminacji lub stygmatyzacji, w tym rasizmu
- utrata pracy lub trudności w znalezieniu zatrudnienia
- problemy w pracy lub w nauce
- problemy ze zdrowiem fizycznym
- problemy ze zdrowiem psychicznym
- problemy w związkach, separacja lub rozwód
- problemy finansowe lub mieszkaniowe
- obawy o swój wygląd i obraz ciała
- poczucie presji, aby spełnić nierealistyczne oczekiwania, np. przez media społecznościowe

Być może znajome są Ci niektóre z tych doświadczeń lub inne problemy, których tu nie wymieniono. Może nie być jednej konkretnej przyczyny.

„Myślałam, że niechęć do siebie to coś normalnego. Każdy wstaje rano, patrzy w lustro i myśli: naprawdę nie znoszę tego w sobie – prawda?”

# Wskazówki i pomysły do wypróbowania

## Życzliwość wobec siebie

- Znaj siebie dobrze. Należy wiedzieć, co sprawia nam radość i co cenimy w życiu. Pomocne może być zapisywanie tego w dzienniku.
- Staraj się kwestionować niemiłe myśli na swój temat. Może automatycznie stawiasz siebie w złym świetle. Kiedy zauważysz, że to robisz, pomocne może być pytanie: „Czy mówiłbym w ten sposób do kolegi lub koleżanki lub tak bym o nich myślał?”
- Mów sobie pozytywne rzeczy. Niektórym pomaga robienie tego przed lustrem. Może to na początku wydawać się dziwne, ale im częściej będziesz to robić, tym łatwiejsze może się to stawać.
- Ćwicz odmawianie. Stanowczość może być trudna, kiedy się do tego nie przywykło. Jednak zbyt częste zgadzanie się na coś, aby zadowolić innych, może być wyczerpujące. Pomocna może być pauza: odczekaj chwilę i zastanów się nad swoimi odczuciami, zanim zgodzisz się na coś, czego nie chcesz robić.
- Staraj się nie porównywać się z innymi. Na przykład pomocne może być ograniczenie czasu, jaki spędzasz w mediach społecznościowych i grupach internetowych. To, co inni ludzie często pokazują o swoim życiu, to nie zawsze jest kompletny obraz.
- Zrób dla siebie coś miłego. Na przykład przygotuj swój ulubiony posiłek albo zagraj w grę, którą lubisz.

## Dostrzeganie pozytywów

- Świętuj swoje sukcesy. Niezależnie od tego, jak małe mogą się wydawać, pamiętaj, że należy Ci się pochwała. Na przykład może to być wyjście na spacer, bycie miłym dla kogoś albo małe sprzątanie.
- Przyjmuj komplementy. Możesz je sobie zachować na później i przypomnieć sobie, kiedy czujesz przygnębienie lub wątpisz w siebie.
- Spytaj ludzi, co lubią w Tobie, jeśli się nie krępujesz. Mogą widzieć w Tobie coś, czego się nie spodziewasz.
- Napisz listę rzeczy, które Ci się w Tobie podobają. Może to być zdobyta umiejętność albo coś, co robisz, żeby pomóc innym.

## Sieć wsparcia

- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz. Może Ci to pomóc, że wysłucha Cię ktoś, komu nie jest to obojętne. Jeśli nie możesz porozmawiać szczerze z kimś bliskim, możesz zadzwonić do telefonu zaufania i porozmawiać z kimś anonimowo.
- Skup się na pozytywnych związkach. Trudno może być kontrolować to, z kim spędzasz czas. Ale w miarę możliwości pomocne może być spędzanie części czasu z ludźmi, którzy traktują Cię życzliwie.
- Spróbuj skorzystać z grupy wzajemnego wsparcia. Kontakt z osobami o podobnych lub wspólnych doświadczeniach może być pomocny. Dobrym źródłem pomocy mogą być społeczności online, np. grupa Side by Side organizacji Mind.

## Stawianie sobie wyzwań

- Naucz się czegoś nowego. Na przykład może to być nowe hobby lub zajęcia kreatywne. Albo przeczytaj książkę o czymś, czego nie znasz.
- Spróbuj zostać wolontariuszem. Możesz poświęcić czas na wolontariat związany z czymś, co Cię pasjonuje.
- Stawiaj sobie niewielkie cele. W ten sposób zadania mogą wydawać się bardziej wykonalne i dać Ci większe poczucie sukcesu.

„Sztuka walki naprawdę poprawiła moją samoocenę. Byłam do niczego, kiedy zaczynałam, ale teraz ćwiczę już rok. Muszę się jeszcze masę nauczyć do poziomu zaawansowanego, ale czuję, że naprawdę coś osiągnęłam”.

## Dbanie o siebie

- Staraj się wystarczająco wysypiać. Zbyt mało lub zbyt dużo snu może źle wpływać na samopoczucie.
- Pomyśl o tym, jak się odżywasz. Regularne posiłki i utrzymywanie stałego poziomu cukru we krwi może wpłynąć na Twój nastrój i poziom energii.
- Staraj się podejmować aktywność fizyczną. Ćwiczenia fizyczne mogą poprawić dobrostan psychiczny. Między innymi może to pomóc wzmocnić poczucie własnej wartości.
- Spędzaj czas na świeżym powietrzu. Przebywanie w otoczeniu zieleni często może pomóc nam poczuć się lepiej.
- Praktykuj uważność i medytację.
- Staraj się unikać narkotyków rekreacyjnych i alkoholu. Możesz chcieć korzystać z narkotyków rekreacyjnych lub alkoholu, aby radzić sobie z trudnymi uczuciami wobec siebie. Jednak w dłuższej perspektywie mogą one spowodować, że poczujesz się gorzej, i uniemożliwić Ci rozwiązanie Twoich problemów.

# Uwagi

W tym miejscu możesz zapisać wszystko, co mogłoby Ci pomóc, kiedy czujesz się źle lub niepewnie. Nie szkodzi, jeśli nic Ci nie przychodzi w tej chwili do głowy.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Więcej informacji w języku angielskim i walijskim można znaleźć na naszej stronie internetowej [\*\*mind.org.uk\*\*](http://mind.org.uk).

Mamy też następujące materiały w języku polskim:

- Sen: krótki przewodnik
- Uwaga: krótki przewodnik
- Relaksacja: krótki przewodnik

Skontaktuj się z lokalną placówką organizacji Mind, aby uzyskać więcej informacji lub poprosić o przewodniki.

---