



Self-esteem

Самооцінка

українська | Ukrainian



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 почуваетесь 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.

Примітки

Ви можете використати це місце, щоб записати все, що може підбадьорити вас, якщо ви відчуваєтеся пригніченими або невпевненими. Не хвилюйтеся, якщо ви зараз нічого не можете придумати.

Для отримання додаткової інформації англійською та валлійською відвідайте наш вебсайт mind.org.uk

Цією мовою також доступні наступні ресурси:

- Сон: короткий посібник
- Усвідомленість: короткий посібник
- Релаксація: короткий посібник

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