Автор: admin
17.11.2011 18:36 - Обновлено 31.10.2014 05:22

Низкая самооценка. Меняем отношение к себе?

Адекватная самооценка является одним из ключевых признаков полноценной здоровой личности. Обычно она формируется на протяжении длительного периода времени в зависимости от характера человека, его социального статуса, достижений и успехов в работе и семейной жизни, от мнения окружающих.

Зачастую причины низкой самооценки следует искать в детстве.

Такие факторы накапливаются, как снежный ком, и выливаются в серьезные проблемы уже во взрослой жизни, приводят к сложным взаимоотношениям в семье и коллективе, к неумению найти в жизни любимое, интересное дело, хороших друзей.

Человек с низкой самооценкой чаще всего не понимает, в чем основная причина такого отношения к себе, и не знает, как выйти из сложившейся ситуации. Иногда причина связана с болезненными переживаниями, и самый простой путь – спрятаться от признания самому себе в наличии проблемы. В некоторых случаях такие люди сами обращаются за помощью, однако гораздо чаще людям с низкой самооценкой нужна поддержка в осознании происходящего, толчок, вызывающий желание изменить себя.

К первым признакам низкой самооценки можно отнести:

постоянную нервозность и беспокойство;
отсутствие уверенности в себе;
критичность к себе и пренебрежение к своему здоровью, внешности, саморазвитию;
возникновение сложностей в принятии, казалось бы, простых решений;
подозрительность к окружающим («не так посмотрел», «что-то подумал», «не то сказал»).

Самым неприятным в такой ситуации является тот факт, что поведение человека с низкой самооценкой в большинстве случаев действительно вызывает неприятие у окружающих. Сознательно или подсознательно друзья и коллеги начинают избегать

подозрительного человека с плохим настроением и непрерывным потоком самокритики.

За счет этого низкая самооценка лишь снижается еще больше.

Со временем низкая самооценка приводит и к гораздо более пагубным привычкам и явлениям. Так, человек с низкой самооценкой зачастую впадает в глубокую депрессию за счет подверженности стрессам, его может охватывать паника и приступы тревоги из-за невозможности принять правильное решение в трудной ситуации.

Для того чтобы отвлечься от своих проблем, человек с низкой самооценкой начинает искать себе новых «друзей», которые точно его не предадут. Так низкая самооценка приводит к злоупотреблениям алкоголем, калорийной пищей, а иногда и наркотиками или медикаментозными препаратами для выхода из депрессивного состояния.

Постепенное нарастание эмоционального напряжения, вызванного низкой самооценкой, может даже толкнуть человека на преступление, являющееся своего рода кульминацией, выплеском всей накопленной агрессии.

Итак, вы заметили, что у вас низкая самооценка?

Хорошо, что вы нашли в себе силы признать этот факт! Будет непросто, но вы сможете изменить себя и свою жизнь. Избавившись от низкой самооценки, вы откроете для себя новый мир, готовый принять вас, дать вам то, чего вы заслуживаете – все самое лучшее, что может быть в жизни человека! Сейчас вы даже не можете себе представить, сколько интересного, необычного и прекрасного проходит мимо вас только потому, что вы уверены, что не достойны большего!

Первым делом постарайтесь осознать свои преимущества и недостатки, убедитесь, что у вас есть замечательные качества и сильные стороны, достойные уважения и самой высокой оценки.

Сыграйте сами с собой в простую игру – каждый день делайте три вещи, которые

приносят вам радость, стройте планы и выполняйте их, живите настроением, которое обязательно станет хорошим, ведь вы начинаете жить для себя. Возможно, на первом этапе вам потребуется помощь специалиста – **не дайте своей низкой самооценке запретить вам обращаться за помощью!**

Преодолейте себя, и мир повернется к вам, все вокруг заиграет яркими красками, ваша жизнь наполнится светом и теплом. Если же вы поняли, что близкий вам человек столкнулся с проблемой низкой самооценки, постарайтесь поддержать его.

Не жалейте времени на то, чтобы поговорить с ним, выслушать его мысли, стремитесь хвалить его даже за любые достижения, избегайте критики и сравнений не в его пользу. Просто будьте хорошим другом и близким человеком. **Ведь у тех, кого ценят и любят друзья, низкой самооценке не остается в жизни места.**

Однако перед тем, как вступить в борьбу за самооценку другого человека, подумайте – какую цель вы преследуете?

Осознаете ли вы до конца, насколько изменится ваш знакомый после избавления от своей проблемы? Что движет вами – желание спасти мир или искренние добрые чувства к тому, кому вы хотите помочь? Спасая человека, полностью беря на себя ответственность за происходящее, вы можете оказаться в ситуации, когда тот, на кого направлены ваши добрые намерения, не разделит ваших усилий, и все это может обернуться против вас.

Желание изменить свое качество жизни должно быть внутри самого человека. Сделать что-то за него мы не в силах. Впрочем, о причинах возникновения желания помочь окружающим мы ещё поговорим.

Автор - **Павел Петров**

Источник