Kokį įtaką psichikos sveikatai turi savęs priėmimas?

Savęs priėmimas – kai priimame save ir visas savo asmenybės savybes tiksliai tokias, kokios jos yra. Jas priimame, nepaisant to, jos neigiamos, ar teigiamos. Tai apima tiek fizines, tiek emocines savybes.

Kai iš tiesų save priimame, jaučiamės užtikrintesni dėl to, kas esame ir mus mažiau paveikia tai, ką sako kiti. Kai priimame visas savo puses, (geras ir ne tokias), atsiranda pasitikėjimo jausmas ir geriau susitvarkome su kritika.

Savęs priėmimas ir psichinė sveikata

Savęs priėmimas stipriai įtakoja psichinę sveikatą. Sirois ir Molnar (2016 m.) atliktas tyrimas nagrinėjo koledžo studentų savęs priėmimo ir psichologinės gerovės tarpusavio ryšį. Tyrimo išvados atskleidė, kad savęs priėmimas buvo teigiamai susijęs su psichologinės gerovės rodikliais, įskaitant pasitenkinimą gyvenimu, teigiamą poveikį ir savigarbą. Kai priimame tai, kas esame, įskaitant geras ir nelabai geras savo puses, pagerėja mūsų bendra gerovė. Gali sumažėti stresas, teigiamai kisti net mūsų mąstysena, galime tapti atsparesni iššūkiams. Savęs priėmimas yra tarsi tvirtas pagrindas gerai psichinei sveikatai. Nors savęs priėmimas gali būti sudėtingas procesas, tačiau tai yra pagrindinis geros psichinės sveikatos ir emocinės gerovės komponentas, padedantis valdyti nerimą ir depresiją.

Savęs priėmimas turi reikšmingos įtakos kasdieniam gyvenimui:

- **Padidėjęs pasitikėjimas:** tikrojo savęs priėmimas, didina pasitikėjimą savimi, leidžia identifikuoti stipriąsias asmenybės puses ir įveikti iššūkius, be pernelyg didelės savikritikos.
- **Atsparumas kritikai:** žmonės, turintys aukštą savęs priėmimą, yra atsparesni kritikai. Jie supranta, kad turėti trūkumų ir netobulumų yra normalu, tuo pačiu pripažįstant savęs tobulėjimo vertę.
- **Sustiprinti santykiai:** autentiškas savęs priėmimas, gali padėti kurti nuoširdesnius ir pilnavertiškesnius santykius.
- **Pagerėjusi emocinė gerovė:** savęs priėmimas prisideda prie emocinės gerovės, nes mažina nerimą, stresą ir neigiamą savęs matymą.

Nors priimti save ne visada lengva, tačiau protui ir jausmams labai svarbu susitaikyti su tuo, kas esame, nes gali pagerėti savijauta, kai susiduriame su stresu ar liūdesiu. Kartais norime būti ne savimi, o kitais žmonėmis ir daryti

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

tam tikrus dalykus kasdien. Noras tobulėti yra gerai, tačiau kartais pernelyg pasineriame į bandymus keisti dalykus, kurių pakeisti negalime. Pradedame norėti būti kuo nors kitu tik ne savimi. Šis mąstymo būdas (geriausiu atveju) gali sukelti nepasitenkinimą, o blogiausiu – savigraužą, įsiskverbiančią į mąstymo modelius ir neigiamai veikiančią mūsų psichinę gerovę.

Keletas patarimų, kaip jaunimo darbuotojas gali padėti jauniems žmonėms ilgame savęs priėmimo kelyje:

- **Teigiamos afirmacijos:** malonus kalbėjimas su savimi, teigiamų dalykų įvardijimas apie tai, kas esate ir ką galite padaryti, tarsi duoti sau paskatinimo kalbą!
- **Mokymasis iš klaidų:** nebūkite per griežti sau, kai kas nors nepavyksta. Klaidas traktuokite kaip galimybę mokytis ir augti. Niekas nėra tobulas!
- **Rūpinimasis savimi:** rūpinkitės savo kūnu ir protu. Darydami tai, kas jums patinka bei skirdami laiko sau, galite sustiprinti ryšį su savimi.
- **Apsupkite save pozityvumu:** leiskite laiką su žmonėmis, kurie jus palaiko ir pakylėja. Teigiamos kitų emocijos gali padėti pamatyti savo vertę.
- **Nelyginkite savęs su kitais:** stenkitės tapti geresne savo ankstesniąja versija, užuot lyginęsi su kitais.
- Kreipkitės pagalbos: naudinga kreiptis į psichikos sveikatos specialistus, jei jaučiate, kad savęs priėmimo trūkumas trukdo jūsų ramybei, sukelia nerimo ar depresijos simptomus, trikdo jūsų miegą ar darbą arba kenkia jūsų santykiams.

Literatūra

- 11 načinov krepitve duševnega zdravja, Brst psihologja, **https://www.brstpsihologija.si/krepitev-dusevnega-zdravja/**
- How to embrace self-acceptance, G. Sanjana, 2022, **https://www.verywellmind.com/self-acceptance-characteristics-importance-and-tips-for-improvement-6544468**
- The path to self-acceptance, paved through daily practice, Perry E., 2021, **https://www.betterup.com/blog/self-acceptance**
- Self-acceptance and our mental health, Aware, 2021, **https://aware-ni.org/news/self-acceptance-and-our-mental-health**