

Jaką rolę w zdrowiu psychicznym odgrywa samoakceptacja?

Samoakceptacja jest aktem akceptowania siebie i wszystkich swoich cech osobowości, dokładnie takimi, jakimi są. Dotyczy to zarówno cech fizycznych, jak i psychicznych.

Kiedy naprawdę akceptujesz siebie, czujesz się bardziej pewny tego, kim jesteś i nie masz takiego wpływu na to, co mówią inni. Tolerowanie całego siebie, dobrych cech i nie tak dobrych, daje poczucie pewności siebie i pomaga lepiej radzić sobie z krytyką.



Samoakceptacja i zdrowie psychiczne

Samoakceptacja odgrywa dużą rolę w zdrowiu psychicznym. W badaniu przeprowadzonym przez Sirois i Molnar (2016) zdefiniowano związek między samoakceptacją a dobrostanem psychicznym wśród studentów. Wyniki wskazały, że samoakceptacja była pozytywnie powiązana z miarą dobrostanu psychicznego, w tym satysfakcji z życia, pozytywnego afektu i poczucia własnej wartości. Kiedy akceptujesz to, kim jesteś, w tym zarówno dobre, jak i nie do końca dobre cechy, pomaga to w ogólnym samopoczuciu. Może to zmniejszyć stres, zwiększyć odporność na wyzwania i przyczynić się do pozytywnego nastawienia. Akceptacja siebie jest jak wspierający fundament dla dobrego zdrowia psychicznego. Samoakceptacja może być trudna, ale jest kluczowym elementem zdrowia psychicznego i samopoczucia emocjonalnego oraz może pomóc nam radzić sobie z lękiem i depresją.

Samoakceptacja może znacząco wpłynąć na codzienne życie na kilka sposobów:

- **Zwiększenie pewności siebie:** Zaakceptowanie siebie takim, jakim się jest, zwiększa pewność siebie. Pozwala to wykorzystać swoje mocne strony i radzić sobie z wyzwaniami bez nadmiernej samokrytyki.
- **Odporność na krytykę:** Osoby z wysoką samoakceptacją są bardziej odporne na krytykę. Rozumieją, że w porządku jest mieć wady i niedoskonałości, jednocześnie uznając wartość samodoskonalenia.
- **Lepsze relacje:** Autentyczna akceptacja siebie może prowadzić do bardziej autentycznych i satysfakcjonujących relacji.
- **Lepsze samopoczucie emocjonalne:** Samoakceptacja przyczynia się do dobrego samopoczucia emocjonalnego poprzez zmniejszenie lęku, stresu i negatywnego mówienia o sobie.

Nie zawsze jest to łatwe, ale akceptacja tego, kim się jest, okazuje się naprawdę ważna dla umysłu i uczuć. Może sprawić, że poczujesz się lepiej, gdy masz do czynienia ze stresem lub smutkiem. Czasami chcielibyśmy



być inni. Pragnienie bycia lepszym jest w porządku, ale czasami zbyt angażujemy się w zmienianie spraw, których nie możemy zmienić. Zaczynamy pragnąć być kimś innym. Taki sposób myślenia pozwala niezadowoleniu w najlepszym przypadku i nienawiści do samego siebie w najgorszym, wkraść się do wzorców myślowych i negatywnie wpłynąć na samopoczucie psychiczne.

Kilka wskazówek, jak pracownik młodzieżowy może wspierać młodych ludzi na długiej drodze do samoakceptacji:

- **Za pomocą pozytywnych afirmacji:** Mów do siebie życzliwie. Mów pozytywne rzeczy o tym, kim jesteś i co możesz zrobić. To jak dawanie sobie motywacji!
- **Uczenie się na błędach:** Nie bądź dla siebie zbyt surowy, gdy coś pójdzie nie tak. Traktuj błędy jako okazję do nauki i rozwoju. Nikt nie jest doskonały!
- **Dbanie o siebie:** Dbaj o swoje ciało i umysł. Robienie rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność i poświęcanie czasu samemu sobie może wzmocnić Twój związek z tym, kim jesteś.
- **Otaczaj się pozytywnymi ludźmi:** Spędzaj czas z ludźmi, którzy Cię wspierają i podnoszą na duchu. Pozytywne wibracje od innych mogą pomóc Ci dostrzec swoją wartość.
- **Nie porównuj się do innych:** Staraj się być lepszą wersją siebie, zamiast porównywać się z innymi.
- **Poszukaj pomocy:** Pomocna może być wizyta u specjalisty ds. zdrowia psychicznego, jeśli czujesz, że brak samoakceptacji zakłóca Twój spokój umysłu, powodując objawy lęku lub depresji, zakłócając zdolność jedzenia lub snu, wpływając na Twoją pracę lub szkodząc Twoim związkom.

Bibliografia

- 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>

