Kakšno vlogo ima sprejemanje sebe pri duševnem zdravju?

Sprejemanje sebe pomeni, da sprejmemo sebe in svoje lastnosti takšne, kot so. Ne glede na to, ali so te lastnosti dobre ali slabe. To vključuje tudi naše telesne in duševne lastnosti.

Ko se resnično sprejmemo, smo bolj prepričani v to, kdo smo in nas ne prizadene toliko, kaj drugi pravijo. Sprejemanje vseh delov sebe, dobrih in slabih, nam daje več samozavesti in pomaga lažje prenesti kritiko.

Samosprejemanje in duševno zdravje

Samosprejemanje je zelo pomembno za duševno zdravje. Študija, ki sta jo izvedla Siroisa in Molnar (2016) je raziskala povezavo med samosprejemanjem in psihološkim zdravjem med študenti. Ugotovili so, da je samosprejemanje povezano z večjim zadovoljstvom z življenjem, pozitivnimi občutki in boljšo samopodobo. Ko sprejmemo, kdo smo, vključno z dobrimi in slabimi deli, to izboljša naše splošno počutje.

Lahko zmanjša stres, nam pomaga lažje premagovati težave in prispeva k pozitivnemu razmišljanju. Sprejemanje sebe je trdna osnova za dobro duševno zdravje. Čeprav je lahko težko, je samosprejemanje ključno za dobro duševno in čustveno zdravje ter nam pomaga pri obvladovanju tesnobe in depresije.

Samosprejemanje lahko pomembno vpliva na naše vsakdanje življenje na več načinov:

- **Izboljšana samozavest:** Ko sprejmete sebe takšne, kot ste, se vaša samozavest poveča. Omogoča vam, da sprejmete svoje močne točke in premagujete izzive brez pretirane samokritičnosti.
- **Odpornost na kritiko:** Ljudje, ki se sprejemajo, so bolj odporni na kritiko. Razumejo, da je v redu imeti napake, obenem pa cenijo osebni razvoj.
- **Izboljšani odnosi:** Ko se sprejemate takšni, kot ste, lahko privede do bolj pristnih in zadovoljnih odnosov.
- **Boljše čustveno počutje:** Samosprejemanje prispeva k dobremu čustvenemu počutju, saj zmanjšuje tesnobo, stres in negativno govorjenje o sebi.

Sofinancira Evropska unija

Ni vedno lahko, vendar je pomembno, da sprejmemo in se počutimo dobro s tem, kdo smo. To nam lahko pomaga, da se počutimo bolje, ko smo pod stresom ali žalostni. Včasih si želimo biti drugačni. Želja po izboljšanju je v redu, vendar se včasih preveč osredotočimo na spreminjanje stvari, na katere nimamo vpliva. Začnemo si želeti, da bi bili nekdo drug. Takšen način razmišljanja lahko prinese nezadovoljstvo ali celo sovraštvo do sebe, kar pa lahko negativno vpliva na naše duševno počutje.

Nekaj nasvetov in trikov, kako lahko mladinski delavec podpre mlade na poti samosprejemanja:

- **Z pozitivnimi izjavami:** Govori prijazno do sebe. Povej si pozitivne stvari o sebi in o tem, kaj zmoreš.
- **Učenje iz napak:** Ne bodi preveč strog do sebe, ko gre kaj narobe. Vidi napake kot priložnosti za učenje in rast. Nikoli ni nihče popoln!
- Skrb zase: Poskrbi za svoje telo in um. Početje stvari, ki ti prinašajo užitek ter čas zase, lahko okrepijo tvojo povezavo s tem kdo si.
- **Obkrožite se s pozitivnostjo:** Preživljajte čas z ljudmi, ki vas podpirajo in spodbujajo. Njihova pozitivna energija ti lahko pomaga, da prepoznaš svojo vrednost.
- **Ne primerjaj se z drugimi:** Poskusi biti boljša verzija sebe, kot si bil nekoč.
- **Poišči pomoč:** Če čutiš, da te pomanjkanje samosprejemanja moti, povzroča simptome tesnobe ali depresije, vpliva na tvoje spanje ali prehranjevanje, ovira tvoje delo ali škodi tvojim odnosom, je dobro poiskati pomoč pri strokovnjaku za duševno zdravje.

Viri

- 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**

Sofinancira Evropska unija