

Прежде всего, просьба о помощи требует у человека смелости. Это также означает, что вы как бы признаётесь другим, что не можете что-либо сделать или что-то не знаете. Это может быть неудобно.

Также вы можете бояться показаться некомпетентным. У вас могут возникнуть и опасения по поводу потери контроля или ответственности за то, о чём вы просите помощи.

Ещё один фактор, о котором вы можете переживать, — это доставление неудобств человеку, к которому вы обращаетесь за помощью. Особенно сложно может быть при наличии тревожного стиля привязанности и низкой самооценки.

При этом исследования показывают, что люди, которые ищут совета, воспринимаются другими как более компетентные. Другие работы демонстрируют, что тем, кто помог кому-то, обычно человек, который попросил у них помощи, обычно нравится больше. Наконец, согласно науке, люди чаще откликаются на просьбы о помощи, чем вы думаете.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.