

Низкая самооценка может серьезно повлиять на психоэмоциональное состояние человека, привести к депрессии, тревожности, социальной изоляции, проблемам в личных отношениях и карьерном росте.

Неуверенный в себе человек не умеет принимать комплименты и похвалу, стремится быть для всех хорошим, избегает новых задач и винит себя за малейшую ошибку. Чаще всего причины такого поведения идут из детства, если родители постоянно акцентируют внимание ребенка на неудачах или бесконечно сравнивает с кем-то из окружения.

Но такое представление о самом себе можно скорректировать. Психолог Дарья Земскова рассказала aif.ru о пяти способах повысить свою самооценку:

Не до пятерки. Психолог назвала фразы родителей, отбивающие желание учиться
Подробнее

Важно отметить, что каждый из нас имеет свои сильные и слабые стороны, и необходимо ценить всех людей независимо от их уровня самооценки. Поддержка и понимание могут помочь людям с низкой самооценкой развивать свои способности и достигать успеха. Если у вас или у кого-то из близких вы видите признаки низкой самооценки, важно обратить внимание на ее причины, постараться самому ее скорректировать, либо обратиться за помощью к специалисту.