

## Самоуважение: иммунитет к вредным привычкам



Предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкую самооценку. Подростки, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают психоактивные вещества. Люди с адекватной самооценкой успешны в любой сфере, формируют и поддерживают здоровые отношения, не калечат собственную душу и тело.

Каким бы ни был уровень вашей самооценки, вы можете улучшить его.

1. Придерживайтесь установки «я могу». Составьте реальное расписание по достижению целей и поощряйте себя по мере их достижения. Целеустремленность достойна уважения.
2. Ставьте реальные конкретные цели. Подкрепляйте их приобретением новых навыков и развитием ваших способностей.
3. Определите и примите свои сильные и слабые стороны - они есть у всех. Займитесь самопознанием.
4. Регулярно отводите время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Поступайте так, как вы считаете правильным. Делайте то, от чего вы будете чувствовать себя счастливым и полноценным. Учитесь наслаждаться собственным обществом.
5. **Учитесь воспринимать критику.** Люди – очень ранимые существа. Ни один человек не любит критику, независимо от того оправданна ли она или нет. Чтобы сохранить чувство самоуважения, вы должны научиться адекватно относиться к критике. Не принимайте ее лично. Если это явный наговор, проигнорируйте его. Если же в критике, высказанной вам, есть доля истины, постарайтесь исправиться и впредь не повторять своих ошибок. То, что вы не очень хороши в чем-то, не должно влиять на вашу самооценку.
6. Используйте и развивайте свои собственные таланты. Делайте то, что вам нравится, например, рисуйте, читайте или самостоятельно занимайтесь спортом.
7. Извлекайте уроки из своих ошибок. Все мы порой ошибаемся и поступаем неправильно, но это не значит, что мы должны ненавидеть себя за это. Постоянные ненависть к себе и чувство вины – верный путь к саморазрушению. Слушайте свою совесть, не будьте слишком жестоки к себе и не обременяйте себя прошлыми ошибками.

*Со стороны окружающих всегда существует некоторое давление. Самоуважение придет к вам только тогда, когда вы почувствуете ваше искреннее призвание, поверите в собственную ценность и поймете, что важно для вас. Даже если кто-то не уважает ваше решение, важно то, что вы приняли его сами. Просто спросите себя, вы пришли в этот мир, чтобы следовать чужим советам или для того, чтобы жить собственной жизнью? И помните, что самоуважение - это внутренняя вера в себя, забота о себе, а не эгоистичное чувство превосходства.*