



پنج راهکار برای غلبه بر احساس پوچی و بی‌ارزشی

همه ما ممکن است هرازگاهی احساس بی‌ارزشی را تجربه کنیم.

همه ما ممکن است هرازگاهی احساس بی‌ارزشی را تجربه کنیم. اگر چنین احساساتی مزمن و فراگیر شوند، می‌توانند به یک مشکل جدی تبدیل شوند. خوشبختانه برای تجربه احساس خوب نسبت به خودتان راهکارهایی وجود دارد که در این مطلب برخی از آنها را می‌خوانید.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «احساس بی‌ارزشی معمولاً دربرگیرنده احساس بی‌اهمیتی به خود است و با ناامیدی و خودسرزندی رابطه قوی دارد. چنین احساساتی معمولاً نشانه رایجی از افسردگی هستند اما منشأ آنها می‌تواند مشکلات دیگری از قبیل عزت نفس پایین، نادیده گرفته شدن، سوءاستفاده، ضربه‌های روحی یا موقعیت‌های دشواری باشد که برای خودانگاره فرد تهدیدآمیز هستند.

احساس بی‌ارزشی می‌تواند آشفتگی قابل توجهی ایجاد و عملکرد عادی روزانه را دشوار کند. وقتی احساس کنید هر کاری که انجام می‌دهید اشتباه است و هیچ‌یک از تلاش‌های شما تغییری ایجاد نمی‌کند، دیگر انگیزه‌ای برای دنبال کردن اهداف‌تان نخواهید داشت. به همین دلیل، یافتن راه‌هایی برای مدیریت این احساس و دریافت کمک در صورت نیاز مهم است.

دلایل احساس بی‌ارزشی

احساس بی‌ارزشی دلایل مختلفی دارد. تربیت، تجربیات اجتماعی، سبک‌تیبین، حوادث استرس‌زا و بیماری سلامت روان همگی در ایجاد این احساس نقش دارند. در ادامه برخی از دلایل بروز این احساس را می‌خوانید:

۱. حوادث آسیب‌زای کودکی

ممکن است تجربیات منفی دوران کودکی اثری ماندگار داشته باشند. تجربیاتی از قبیل نادیده گرفته شدن، سوءاستفاده و بدرفتاری همگی می‌توانند در بروز احساس بی‌ارزشی نقش داشته باشند. افرادی که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند یا والدین و مراقبین‌شان مرتباً از آنها انتقاد کردند حس بی‌ارزشی را در بزرگسالی تجربه می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که این حوادث آسیب‌زای بین فردی دوران کودکی با رشد احساس بی‌ارزشی در آینده ارتباط دارند.

۲. خود را مقصر رویدادهای منفی دانستن

شاید رویدادهای منفی را به رفتارها یا ویژگی‌های خودتان نسبت دهید. کسانی که عادت دارند رویدادهای منفی را به دلایل درونی نسبت دهند ممکن است نشانه‌های افسردگی از جمله احساس بی‌ارزشی را تجربه کنند.

۳. انتقادات گذشته

شاید در گذشته دیگران انتقادات زیادی از شما کرده باشند. تجربیات منفی که در آنها فرد تحقیرشده یا با انتقادات تند دیگران مواجه شده می‌تواند حس بی‌ارزشی را در او تقویت کند.

۴. ضعف در مدیریت استرس

شاید در مقابله با استرس مشکل دارید. استرس شدید و مزمن هر دو بر ادراک فرد از خودش اثر می‌گذارند. شاید پس از یک شکست جدی از قبیل مشکلات مالی، طلاق یا از دست دادن شغل، احساس بی‌ارزشی را تجربه کنید.

۵. نشانه‌ای از یک بیماری روانی

شاید دچار یک بیماری روانی باشید. اختلالات خلقی از قبیل اختلال افسردگی عمده معمولاً نشانه‌هایی از قبیل احساس

شرمساری، گناه، ناامیدی و بی ارزشی دارد. چنین نشانه‌هایی سبب آشفتگی شده و مدیریت کارهای روزمره را با مشکل مواجه می‌کند.

با احساس بی ارزشی چه باید کرد

برای غلبه بر این احساس گام‌های کوچک کاربردی وجود دارد که با انجام آنها می‌توانید احساسات بهتری را نسبت به خودتان تجربه کنید. برای شروع ایده‌هایی را که در ادامه معرفی می‌کنیم، امتحان کنید.

با خودتان مهربانانه صحبت کنید

کسانی که احساس بی ارزشی می‌کنند معمولاً به افکار منفی و خودگویی گرایش پیدا می‌کنند. شاید در آغاز دشوار باشد اما سعی کنید روی مهربان بودن با خودتان تمرکز کنید. وقتی متوجه خودگویی‌های منفی خودتان شدید، سعی کنید به دنبال راهی برای شکل‌دهی مجدد آن افکار به یک شیوه مثبت و واقع‌گرایانه باشید. به جای اینکه فکر کنید «من از خودم بی‌زمام» یا «من هیچ وقت نمی‌توانم ... را انجام دهم» با خودتان اینگونه صحبت کنید: «من برای بهتر شدن هر روز می‌توانم یک کار کوچک انجام دهم.»

دقت کنید چه زمانی حس بی ارزشی به سراغتان می‌آید

گاهی اوقات این احساس منفی در واکنش به موقعیت‌ها، افکار، تجربیات یا حتی افراد خاصی به سراغتان می‌آید. دقت کنید چه زمانی احساس بی ارزشی می‌کنید، چه اتفاقی سبب شده که احساس بی ارزشی کنید و چه نوع افکاری به این احساس منفی پروبال می‌دهند. این یک راه مبارزه با نشخوار فکری است که احساس بی کفایتی را تشدید می‌کند.

دفتری برای شکرگزاری تهیه کنید

اگر زندگی خودتان را به شکل نادرستی با زندگی دیگران مقایسه کنید گرفتار احساس بی ارزشی می‌شوید. به جای اینکه در تله تمرکز کردن روی نداشته‌هایتان گرفتار شوید، سعی کنید هر روز زمان کمی را صرف نوشتن چیزهایی کنید که به خاطر داشتنشان شکرگزاری کنید. تغییر جهت دادن به افکار منفی از شما در برابر اثرات منفی مقایسه و حسادت محافظت می‌کند.

کاری برای دیگری انجام دهید

گاهی اوقات وقتی احساس بی ارزشی می‌کنید، تمرکز کردن روی چیزی غیر از خودتان کارساز است. تحقیقات نشان داده است مشارکت در فعالیت‌های جامعه پسند از قبیل کار داوطلبانه برای جامعه یا کمک به نیازمندان اثر مثبتی بر شادی و رفاه فرد می‌گذارد. کمک به دیگران سبب می‌شود احساس ارتباط و هدف‌قدرتمندی را تجربه کنید.

اگر احساس بی ارزشی می‌کنید چگونه کمک بگیرید؟

به یاد آوردن این نکته مهم است که احساس ارزشمندی می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری روانی پنهان باشد. اگر این احساس بی ارزشی ماندگار و پریشان‌کننده است و انجام کارهای روزمره را دشوار می‌کند، بهتر است به پزشک مراجعه کنید! پزشک علاوه بر پرس‌وجو درباره احساسات شما و نشانه‌های دیگری که تجربه می‌کنید، ممکن است پرسشنامه‌ای را برای بررسی نشانه‌های افسردگی و اضطراب در اختیار شما قرار دهد یا شاید شما را معاینه فیزیکی کند و آزمایشاتی بنویسند تا بتواند با شناسایی عواملی که منجر به بروز نشانه‌های افسردگی می‌شوند به شما کمک کند.

منبع: verywellmind