




Как побороть свои комплексы?

Комплексы - это негативные установки, которые формируются в нашем сознании и вызывают чувства неполноценности, низкую самооценку, страх перед определёнными ситуациями или людьми. Некоторые комплексы ведут к ухудшению качества жизни человека. Сейчас я подробнее расскажу о факторах, которые влияют на формирование комплексов у человека.

 **Детство:** негативные или травмирующие события в детстве, издевательства со стороны сверстников, негативные комментарии, осуждения со стороны взрослых или родителей приводят к формированию комплексов у ребёнка.

 **Общество или культура:** культурные стандарты или окружение социальное также могут оказывать на формирование комплексов. Например, статус человека, идеалы красоты или успех создают чувства неполноценности у человека, который им не соответствует.

 **Переломные моменты:** неудачи, неудовлетворенные ожидания или потери тоже могут вызвать комплексы или негативное отношение к себе.

Тут важно помнить, что преодоление — комплексов- это процесс, который требует времени и терпения, и работы над собой. Для того чтобы внутренние комплексы человека не стали преградой к счастливой и гармоничной жизни необходимо обратить внимание на методы избавления от них:

1. Самопознание: изучение своих мыслей, установок и поведения поможет понять какие комплексы у вас есть и как они влияют на вашу жизнь.
2. Работа с прошлыми травмами: если комплексы, связаны с глубокими травмами, идущими из детства или негативными событиями из прошлого, то их распаковку тоже не стоит откладывать в долгий ящик. К решению этого вопроса лучше подходить со специалистом. Психолог не только найдет причины комплекса, но и поможет его полностью проработать максимально безболезненно и при этом эффективно.
3. Формирование положительного мышления или убеждения о себе: заменить деструктивные(негативные) мысли о себе на конструктивные (позитивные) и всегда поощрять себя за маленькие победы.

Статья от педагога психолога Башкировой Ларисы Ивановны