

## КОМПЛЕКСЫ ИЗ-ЗА ВНЕШНОСТИ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТРАВЛЯТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ



Неудовлетворенность внешностью входит в топовую пятерку поводов для обращения к психологам. В подростковом возрасте внешний вид — особенно болезненная тема, так как с телом начинают происходить серьезные метаморфозы. Кто-то набирает вес, кто-то вытягивается в росте, у многих появляются прыщи, у девушек растет грудь, у парней пробиваются усы и бороды. И все это — на фоне первых романтических чувств и естественного желания быть привлекательным.

Подростки часто переживают, например, из-за размера носа или ушей, шрамов, брекетов. Это часто становится поводом для появления комплексов, низкой самооценки и неуверенности в себе, и негативно сказывается на качестве жизни. Масла в огонь подливают социальные сети с фотографиями «идеальных» людей, на которых очень хочется быть похожими. Несмотря на тренд бодипозитива, селебрити транслируют свои стандарты красоты.

Как перестать комплексовать из-за внешности и не портить себе жизнь — разбираемся вместе с психологами Детского телефона доверия.

### Учись воспринимать себя безоценочно

Для этого можно попробовать технику «Осознанное зеркало». Для ее выполнения понадобится большое зеркало, чтобы видеть себя в полный рост, и секундомер (он есть во всех смартфонах). Встань перед зеркалом, включи секундомер и начни себя рассматривать. Как только появится первая негативная оценочная мысль, нажимай «стоп» на секундомере. Запиши, сколько продержался без самокритики. Повторяй упражнение ежедневно. Хороший результат — спокойно, без критики, рассматривать себя на протяжении 5 минут.

Пример изучения себя в зеркале:

*“У меня короткие, немного вьющиеся каштановые волосы, карие глаза, светлая кожа с незначительными высыпаниями”* — это нейтральное описание внешности, продолжай в том же духе.

*“У меня короткие, немного вьющиеся каштановые волосы, карие глаза, светлая кожа в уродских прыщах”* — здесь уже дается негативная оценка состоянию кожи. На сегодня упражнение закончено, нажимай на «стоп».

Твоя задача — описать то, что видишь в зеркале, не давая себе негативных оценок, не вспоминая о том, «как было раньше» и не планируя изменения. Не делай колких эмоциональных замечаний и не сравнивай себя с другими.

Регулярно выполняя данное упражнение, ты научишься смотреть на себя, не оценивая, и принимать себя таким, какой ты есть.

### **Сконцентрируйся на достоинствах**

Часто подростки недовольны какой-то конкретной частью своего тела или его состоянием, но фиксируются на этом «недостатке» настолько сильно, что начинают воспринимать себя некрасивыми в целом. Не замечают своих достоинств и привлекательных сторон.

Научившись смотреть на себя безоценочно, возьми зеленую ручку и запиши то, что тебе в себе нравится. В списке должно быть не менее 10 достоинств, максимальное количество плюсов не ограничено. Если сразу не получается набрать нужное количество, повторяй упражнение снова. Регулярно обращай к своему списку для поднятия самооценки.

Заведи привычку уделять внимание положительным характеристикам. Можно хвалить себя, делать комплименты и обязательно улыбаться своему отражению. Данное упражнение поможет научиться воспринимать себя позитивно.

### **Позаботься о себе**

Существует масса способов сделать себя привлекательнее. Иногда достаточно просто начать ухаживать за собой: изменить стиль одежды, подобрать цвета и фасон, более подходящие типу фигуры и цвету кожи, сделать стрижку. Начать следить за здоровьем: правильное питание, уход за лицом и умеренные физические нагрузки могут принести желаемые формы и чистую кожу, а еще хорошее настроение, повышение самооценки и привычку улыбаться. А улыбка — лучшее украшение.

Вместо того, чтобы переживать из-за внешности, поэкспериментируй со стилем, думай не о том, как себя исправить, а о том, как можно о себе позаботиться. Согласись, желание стать лучшей версией себя лучше стремления соответствовать чужим стандартам.

### **Цени свою индивидуальность**

Истории звезд моды, спорта, кино — яркий пример того, что несмотря на стандарты красоты, особой ценностью обладает индивидуальность. Многие супермодели и баскетболисты в детстве подвергались насмешкам и комплексовали из-за высокого роста. Но именно благодаря своей особенности они смогли прийти в профессию, где рост — это преимущество.

Известны случаи, когда начинающие актрисы после успешных ролей делали пластику лица, чтобы получать больше приглашений сниматься в кино, но после операции теряли свою индивидуальность, а вместе с ней и интересные роли. Часто именно то, что мы считаем недостатком, является яркой индивидуальностью, за которую нас ценят или на которую обращают внимание.

Читай статьи о бодипозитиве, следи за популярными блогерами, продвигающими новые тренды, вдохновляйся их примером чувствовать себя комфортно в своем теле, любить и принимать то, чем наградила тебя природа.

Ну а если тебе пока сложно полностью принять свою внешность, если хочется поделиться переживаниями и получить поддержку, звони на телефон доверия или обратись за помощью педагога-психолога.