



ΓΡΑΦΕΙΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
Στο ισόγειο του εστιατορίου,
δίπλα στο Ιατρείο



ΓΡΑΦΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Στο φοιτητικό κέντρο
στις Βούτες
1ος όροφος

• Πώς μπορώ να ξέρω αν χρειάζομαι βοήθεια;

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο καθένας μας αμφισβητεί κάποιες φορές την αξία του/της. Αν όμως δυσκολεύεστε να βρείτε θετικά στοιχεία στον εαυτό σας και αισθάνεστε μόνος/η ή δυστυχισμένος/η, τότε χρειάζεστε βοήθεια.

• Πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω;

Μπορείτε να προσπαθήσετε να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε και αισθάνεστε για τον εαυτό σας, μόνοι σας, να αλλάξετε δηλ. την αρνητική στάση απέναντι στον εαυτό σας. Αν όμως πιστεύετε ότι δεν τα καταφέρνετε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια.

Αν είστε φοιτητής/τρια του Πανεπιστημίου Κρήτης, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών, το οποίο λειτουργεί καθημερινά 8:30 π.μ. έως 2:30μ.μ.

Έχει ένα γραφείο στο **Ρέθυμνο**, που στεγάζεται στο ισόγειο του εστιατορίου δίπλα στο Ιατρείο, τηλ.: 28310 77979, e-mail: rskf@admin.uoc.gr και ένα γραφείο στο **Ηράκλειο**, που στεγάζεται στο Φοιτητικό Κέντρο στις Βούτες, τηλ.: 2810 394885/6 & 2810 393287, fax: 2810 39488, e-mail: hskf@edu.uoc.gr

Χαμηλή Αυτοεκτίμηση



• Τι είναι;

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο τι πιστεύεις για τον εαυτό σου και πώς αισθάνεσαι γι' αυτόν. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα που έχεις για τον εαυτό σου μπορεί να είναι θετικά, αρνητικά η ανάμεικτα. Όσο πιο θετικές είναι αυτές οι σκέψεις και αυτά τα συναισθήματα, τόσο πιο ψηλή αυτοεκτίμηση έχεις, και αντίστροφα. Είναι σημαντικό να αισθάνεσαι καλά για τον εαυτό σου, γιατί σου δίνει την αίσθηση ελέγχου της ζωής σου, γιατί σε βοηθάει να είσαι ικανοποιημένος/η μέσα στις σχέσεις σου, γιατί σου επιτρέπει να θέτεις ρεαλιστικούς στόχους στον εαυτό σου και γιατί σε κάνει να αισθάνεσαι ικανός να πραγματοποιείς τους σκοπούς σου. Αν όμως δεν αισθάνεσαι καλά για τον εαυτό σου, σκέφτεσαι λανθασμένα γι' αυτόν και για τους άλλους, δεν τον εμπιστεύεσαι, είναι πολύ πιθανό να έχεις χαμηλή επίδοση και να αισθάνεσαι δυστυχισμένος/η ...

• Πόσο συχνή είναι;

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πολύ συχνή και ειδικά σε νέους ανθρώπους. Είναι δύσκολο όμως να εκτιμηθεί η συχνότητά της επειδή συχνά είναι στοιχείο άλλων συναισθηματικών δυσκολιών.

• Τι αισθάνομαι όταν έχω χαμηλή αυτοεκτίμηση;

- Είμαι πολύ ντροπαλός/ή.
- Είμαι φανερά επιθετικός/ή.
- Προσπαθώ να κρύβω τα συναισθήματά μου από τους άλλους.
- Φοβάμαι τις στενές σχέσεις γιατί φοβάμαι την απόρριψη.
- Η κριτική με πληγώνει.
- Δεν είμαι τόσο καλός/ή όσο οι άλλοι π.χ. δεν είμαι τόσο όμορφος/η, έξυπνος/η, αστείος/α.
- Δεν αναγνωρίζω τα προτερήματά μου.
- Αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να προσφέρω πολλά.
- Αποφεύγω καινούριες εμπειρίες.
- Αποδίδω τις επιτυχίες μου στην τύχη.
- Ίσως χαιρόμαι όταν οι άλλοι αποτυγχάνουν.
- Φοβάμαι την αποτυχία.
- Μερικές φορές αισθάνομαι ότι δεν ανήκω στο περιβάλλον μου.
- Αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να μαθήματα.
- Πάντα προσπαθώ να ευχαριστήσω τους άλλους και δεν μπορώ να πω όχι.
- Μερικές φορές αισθάνομαι μοναξιά όταν οι άλλοι είναι γύρω μου.
- Αισθάνομαι ότι έχω κατάρτιση.
- Καμιά φορά σκέφτομαι να αυτοτραυματιστώ.
- Έχω αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, όπως π.χ. ποτό για να αντέχω τον πόνο μου.

• Ποιες είναι κάποιες από τις αιτίες;

Το επίπεδο της αυτοεκτίμησής σας βασίζεται στις εμπειρίες και τις προσωπικές σχέσεις της ζωής σας. Ενώ θετικές εμπειρίες και ουσιαστικές σχέσεις σας βοηθούν να υψώσετε της αυτοεκτίμησή σας, αρνητικές εμπειρίες και προβληματικές σχέσεις τείνουν να την μειώνουν. Εμπειρίες μέσα στην οικογένεια, στο σχολείο ή μέσα στην κοινωνία, επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή σας. Π.χ. αν η οικογένειά σας είναι επικριτική μαζί σας, πολύ πιθανά θα έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η φτωχή επίδοση στο σχολείο, ειδικά αν έχει σχολιαστεί από συμμαθητές και καθηγητές, μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμησή σας, επειδή σας κάνει να αισθάνεστε ανεπαρκής σε σχέση με τους άλλους.

