Как низкая самооценка может усугубить депрессию. Самокритика может заставить вас делать то, что еще больше усугубит вашу депрессию

Все мы знаем, что люди с низкой самооценкой чаще подвержены депрессии, но есть определенные механизмы, которые усугубляют негативное восприятие себя, и, как следствие, поддерживает ваше депрессивное состояние. Дело не только в том, что вы навешиваете на себя негативные ярлыки: например, говорите себе – «***я ничтожество***», «***я скучный***» или «***я неудачник***». Это уже достаточно плохо. Тем не менее, рассмотрим некоторые иные действия, которые способствуют усугублению депрессии через самокритику. Вам знакомо что-нибудь из перечисленного ниже?

Руминация: вы снова и снова обдумываете все свои отрицательные качества. Зацикленность на негативных мыслях все больше подавляет вас. Вам трудно избавиться от навязчивых негативных мыслей. Это похоже на то, как если бы возникла негативная мысль и и полностью затмила все остальные.

Несправедливое сравнение: вы продолжаете сравнивать себя с другими людьми, у которых дела идут лучше, и поэтому считаете себя неполноценным. От этого вам становится хуже. Вы редко сравниваете себя с людьми, у которых дела идут не так хорошо, как у вас.

Не можете наслаждаться тем, что делаете: когда вы делаете что-то, что раньше доставляло вам удовольствие, вы не получаете от этого столько же удовольствия и критикуете себя за то, что не можете насладиться тем, что раньше вам доставляло удовольствие. Вы не понимаете, что преодолеть депрессию то же самое, что привести себя в форму после долгого отсутствия тренировок. Потребуется много усилий, и и только через какое-то время вы начнете снова получать удовольствие.

Нерешительность: вам трудно принимать решения, потому что вы так мало думаете о себе, что несправедливо себя оцениваете и думаете, что не способны справиться с любыми негативными

последствиями. Вы даже не пытаетесь понять, что вам удастся оправиться от негативных последствий.
Страх сожаления: вы не стремитесь принимать решения, чтобы что-то поменять или сделать, потому что считаете, что ничего не получится и вы пожалеете об этом. Ваша низкая самооценка заставляет вас чувствовать себя заторможенным и неспособным действовать, потому что вы считаете, что единственная реакция на то, что что-то не получается — это критиковать себя.
Изоляция: из-за того, что вы почти не думаете о себе, вы избегаете людей, из-за того, что считаете, что вам нечего сказать и что вы можете быть обременительным для других. Такая изоляция делает вас еще больше подавляет. Поскольку вы самоизолируетесь, ваша руминация усугубляется, вы концентрируетесь на том, что с вами не так, вместо того, чтобы чем-то заниматься и активно жить своей жизнью.