

आपका आत्म-सम्मान चेक

आपके नतीजे का क्या मतलब है, और आगे क्या करें

आत्म-सम्मान चेक (Rosenberg Self-Esteem Scale) करने के लिए धन्यवाद। यह देखता है कि आप रोज़ अपने आप को कैसे देखते हैं। स्कोर 0 से 30 तक होता है।

आपके नतीजे का मतलब

- ◆ **0-14:** शायद आप अभी अपने साथ काफ़ी सख्ती बरत रहे हैं। यह बहुत आम है, और इस पर काम किया जा सकता है।
- ◆ **15-25:** आपका आत्म-सम्मान सामान्य दायरे में है। जिन कथनों पर आपका स्कोर सबसे कम था, वे फिर भी खोजने लायक हो सकते हैं।
- ◆ **26-30:** लगता है कि आप खुद को एक स्थिर, सकारात्मक नज़र से देखते हैं।

ऐसा क्यों होता है

हमारी आलोचना करने वाली अंदर की आवाज़ अक्सर शुरू से हमारी अपनी नहीं होती। यह अक्सर बचपन में सुनी बातों, दूसरों से तुलना, या ऐसे अनुभवों की गूँज होती है जिन्होंने हमें "काफ़ी नहीं" महसूस कराया। क्योंकि यह सीखी हुई है, यह बदल सकती है।

इस हफ़्ते आजमाने के लिए तीन बातें

- 1 **आलोचक को पकड़ें।** जब कोई कठोर विचार आए, तो उसे शब्दशः लिखें। पूछें: "क्या मैं यह किसी अपने प्यारे से कहूँगा/कहूँगी?"
- 2 **सबूत इकट्ठा करें।** हर रात एक ऐसी बात लिखें जो आपने मेहनत या परवाह से की, चाहे कितनी भी छोटी हो।
- 3 **पूछें कि यह कहाँ से शुरू हुआ।** अपना सबसे कठोर विश्वास चुनें और पूछें, "मैंने यह पहली बार कब सीखा?" ध्यान दें कि कौन-सी याद या व्यक्ति सामने आता है।

मदद कब लें

- ◆ आपका स्कोर 15 से कम था।
- ◆ खुद की आलोचना आपको वो चीज़ें पाने से रोक रही है जो आप चाहते हैं।
- ◆ आप दुख देने वाले हालात या रिश्तों में रहते हैं क्योंकि आपको लगता है कि आप बेहतर के हक़दार नहीं।

"मैं काफ़ी नहीं हूँ" जैसे विश्वास अक्सर ख़ास यादों से जुड़े होते हैं। EMDR उन यादों को दोबारा सुलझाने में मदद कर सकती है ताकि उस विश्वास की पकड़ ढीली हो जाए।

अपना मुफ्त 30-मिनट का परामर्श बुक करें

फ़ोन या वीडियो पर एक सहज बातचीत, यह देखने के लिए कि क्या हम एक-दूसरे के लिए सही हैं। बाद में कुछ भी बुक करने का कोई दबाव नहीं।

praxiswellness.ca

यह सेल्फ़-चेक केवल एक स्क्रीनिंग टूल है, निदान (डायग्नोसिस) नहीं। केवल एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर ही आपका सही मूल्यांकन कर सकता है।

संकट में हैं? किसी भी समय 9-8-8 पर कॉल या टेक्स्ट करें, या आपात स्थिति में 911 पर कॉल करें।

सरताज संधू, रजिस्टर्ड क्लिनिकल काउंसलर (RCC #24906) · Praxis Wellness · सरी, BC और पूरे BC में ऑनलाइन · hello@praxiswellness.ca