

Чувство за малоценност. Какво представлява чувството за малоценност?

Всеки е изпадал в ситуации, когато е изпитал комплекс за малоценност. И след това се е мъчел да избягва тези моменти. Избягвал е ситуации и хора. Когато тези ситуации и хора започват да нарастват стремглаво, тогава може да говорим за чувство за малоценност.

Повечето хора развиват страх и панически атаки, когато се намират в такава среда.

Симптоми, които изпитват хората по време на страха

Какво изпитват страдащите, когато се намират в застрашителна среда? Ето някои от основните симптоми:

- Сърцебиене
- Затруднено дишане
- Стомашно разстройство
- Прекомерно изпотяване
- Изчервяване
- Треперене
- Замайване и слабост
- Пресъхване на устата
- Често уриниране

- Чувство за изтръпване
- Потрепване на мускулите/лицевите тикове са също често срещано явление/
- Напрегнати мускули
- Задавяне в гърлото
- Болка в гърдите
- Топли и студени вълни
- Забравяне-умът се превръща в бяло петно по време на социални контакти
- Подрбран начин на изразяване
- Трудно разбиране и дешифриране на думи, /въпреки че говорещият се изразява ясно/

По горните симптоми могат да изпитват не само хора с комплекс за малоценност, но и хора със социална фобия.

Мисли на хората с комплекс за малоценност, когато са в застрашаваща среда

Какви мисли се въртят в съзнанието на хората, когато се намират в застрашаваща за тях среда:

- Не съм на мястото си
- Звуча глупаво
- Не мога да се справя
- О, Боже те ме мразят!

- Не трябваше да идвам тук
- Аз съм странен, те мислят, че аз съм странен
- Аз съм грозен
- Аз изглеждам некомпетентен
- Не ставам за нищо
- Другите говорят за мен и ми се пирсмиват зад гърба
- Изглеждам нервен
- Объркан съм
- Много съм тих
- Изглеждам скучен, никой не ме харесва
- Никой не ще се заинтересува, от моето мнение
- Какво ли извинение да използвам, за да се махна оттук?

Комплексът за малоценност се лекува най-добре с психотерапия. Споделеният проблем престава да изглежда толкова голям и от решаващо значение в живота на страдащия от чувство за малоценност.