



Självkänsla

Vad är självkänsla?

Självkänsla, självbild, självförtroende... ja, det finns flera sätt som vi kan beskriva hur vi ser på oss själva. För att förstå vad självkänsla är kan det hjälpa att först vad begreppen självbild och självförtroende betyder.

SJÄLVBILD	SJÄLVFÖRTROENDE	SJÄLVKÄNSLA
Den uppfattning du har om dig själv. Sådant som är lättare att se och beskriva. Handlar inte om att vara bra eller dålig, utan saker som bara "är". <i>Exempel:</i> - Hårfärg - Ålder - Längd - Vilken skola du går på	Hur mycket du tror på att du klarar av olika saker. Att uppleva att vara bra/dålig på något. <i>Exempel:</i> - Jag är bra på matte! Jag kommer klara nästa prov. - Jag är dålig på att springa. Jag klarar inte loppet på 2 km.	Vad du tycker om dig själv. Hur du känner när du tänker på den du är. Din tanke om ditt eget värde. <i>Exempel:</i> - Jag är en bra person. - Jag är älskvärd. - Jag är värdelös.

Självkänslan är alltså det du känner för dig själv, när prestationer och beskrivningar skalas bort. Känslan påverkas av vad du tycker är "en bra människa", eller så som "en ska vara". Om du till exempel tycker det är viktigt att vara snäll, och du anstränger dig för att vara snäll och kanske får höra från andra att du är snäll, ger det dig en positiv känsla för dig själv. Om du däremot tycker det är viktigt att få högsta betyg, men själv inte alltid får det, kan det ge dig en negativ känsla för dig själv.

Om det du känner för dig själv oftast är negativt kallas detta låg självkänsla. Det kan också kallas dålig eller svag självkänsla. Då ser du de sämre sidorna hos dig själv mer och tycker de känns viktigare, medan de bra sidorna och styrkorna räknas bort eller uppmärksammas mindre.

Hög eller bra självkänsla är när du främst känner positivt för dig själv, och ser dina styrkor och bra sidor samtidigt som du missar att se dina mindre bra sidor.

Du kan också ha en balanserad självkänsla, som också kan kallas hälsosam eller stark självkänsla. Då kan du se och acceptera både dina styrkor och svagheter, och ha förståelse för att du ibland lyckas mindre bra, men fortfarande i grunden är en värdefull person.



När kan självkänslan bli ett problem?

Forskning som gjorts på självkänsla visar att låg självkänsla hänger ihop med att må dåligt på olika sätt. Till exempel har det visats att personer med låg självkänsla oftare känner sig nedstämda och oftare känner oro/ångest i sociala situationer.

Det är lätt att tänka att det då vore bättre att ha en hög självkänsla. Men de som bara ser sina styrkor riskerar att missa när saker blir fel och kan då inte lära sig av sina misstag. Dessutom kan det bli tokigt att inte kunna se och förhålla sig till sina brister, för ingen människa är ju perfekt – och alla gör misstag. Istället kan det vara bra att ha en balanserad självkänsla, där du kan göra fel och lära dig av det, kan acceptera även de mindre bra sidor du har, och samtidigt känna dig nöjd och stolt över dina styrkor och den du är som person.

Går det att påverka sin självkänsla?

Det finns flera olika sätt att själv påverka och förändra vad du känner för dig själv. Ofta är det låg självkänsla som ställer till det, och då kan det hjälpa att fokusera på sådant som är positivt i ditt liv. Här kommer några tips på vad du själv kan göra:

- **Ta hand om dig själv:** Alla människor mår bra av att äta ordentligt, sova tillräckligt, röra på sig, få frisk luft, se till att göra roliga saker – och att hitta en bra balans mellan alla dessa aktiviteter. Att göra detta för sig själv blir ett sätt att ta hand om sig själv och att ta ditt mående på allvar kan hjälpa att höja självkänslan.
- 
- A photograph showing a person's legs and feet as they walk across a large, weathered log lying on a forest path. The person is wearing blue jeans and white sneakers. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.
- **Var snäll mot dig själv:** Fundera på vilka krav du ställer på dig själv. Är de rimliga? Hur hade du tänkt om en kompis gjort på samma sätt? Kanske finns det onödigt höga krav, som du skulle må bättre av att släppa taget om. Tillåt dig själv att göra fel, att inte alltid lyckas – det innebär inte att du är dålig, utan bara en helt vanlig människa.
 - **Ta tag i problem:** När problem dyker upp är det lätt att skjuta dem framför sig, just för att det känns jobbigt. Men då blir ju tiden som problemet finns länge än om du hade tagit tag i det direkt – och därmed också den jobbiga känslan. Det kan därför hjälpa att ta tag i problem så fort som möjligt. När det inte går kan du istället göra upp en plan för hur du kan ta tag i det i framtiden. Det kan stärka självkänslan att känna att du tar tag i problem, och dessutom är det ytterligare ett sätt att vara snäll mot sig själv.
 - **Gör sådant du mår bra av:** Säg ja till att göra sådant du vill, eller som tidigare känts roligt, även när det känns svårt eller läskigt. Att ta dig tid för sådant du vill göra, och inte låta jobbiga känslor hindra dig, kan höja din självkänsla. Våga också sätta gränser och säga nej till sådant du faktiskt inte vill göra. Det kan hjälpa dig att ta din vilja på allvar. Umgås med personer du mår bra av, och fundera på vilka du följer på sociala medier – ger de dig mer positiva eller negativa känslor?
 - **Lägg märke till det du är bra på:** De som har låg självkänsla har ofta bra koll på sina mindre bra sidor, men dålig koll på vad de faktiskt är bra på. Ett sätt att höja sin självkänsla kan därför vara att träna på att lägga märke till sina styrkor. Det kan också hjälpa att ta sig tiden att bli bra på någonting – det är aldrig för sent att lära sig något nytt.

Behandla låg självkänsla

Ibland kan det behövas hjälp och stöd för att förändra sin självkänsla. Första steget i en sådan behandling är att förstå lite mer kring hur självkänslan utvecklas.

Vi utvecklar självkänslan genom livet och lär oss av det vi är med om. Hur det går för oss i skolan, i sporter och fritidsaktiviteter, eller vad andra säger till oss eller hur de reagerar på det vi säger/gör kan påverka vår självkänsla. Vår hjärna är bra på att ta in information och lära sig saker. Det finns mycket som vi vet om världen som vi inte behöver gå runt och fundera så mycket på. Exempelvis att himlen är blå, att efter måndag kommer tisdag, att taket är upp och golvet är ner. Det vi lär oss känna om oss själva kan bli lika sant och självklart för oss som dessa saker. Då blir självkänslan något vi inte behöver gå runt och fundera kring, vi bara antar att den stämmer.

Är himlen verkligen blå?

Våra antaganden om världen formar hur vi tänker och förhåller oss till världen. Går jag ut en dag och ser att himlen har någon annan färg, till exempel grå, tänker jag inte att "nu har himlen bytt färg och är inte blå längre", utan jag försöker hitta en annan förklaring, som stämmer med min bild av världen, som "det måste vara gråa



moln som täcker den blåa himlen just nu". Det kan bli på samma sätt om du har en låg självkänsla. Om du till exempel har en bild av att du är dålig på det mesta, och du ändå lyckas bra med något du gjort, blir det lättare för dig att tänka att det finns en tillfällig förklaring, som "det var för att jag hade tur", eller "det var ett extra lätt prov", istället för att ändra på din världsbild.

För att behandla låg självkänsla är en pusselbit att ändra på din världsbild. I behandlingen får du hjälp att sätta ord på vad du känner för dig själv, att ifrågasätta din uppfattning och se andra alternativ, samt hitta ett nytt, mer balanserat sätt att se på dig själv. Behandlaren hjälper dig att träna på att se dina positiva sidor och kan ge råd kring hur du kan ta hand om och vara snäll mot dig själv.

Eftersom det är vanligt att också ha problem med ångest eller nedstämdhet kan även detta behöva behandlas. Vill du veta mer om hur det kan gå till, fråga din behandlare. Ibland kan det vara tillräckligt att få hjälp med ångesten eller nedstämdheten för att självkänslan ska förbättras. Hur vi mår kan nämligen också påverka vad vi känner för oss själva. Vilket fokus en behandling ska ha hjälper behandlaren dig att reda ut.

Lästips

[Självkänsla - UMO](https://www.umo.se/ma-bra/sjalvkansla-och-blyghet/): <https://www.umo.se/ma-bra/sjalvkansla-och-blyghet/>

[Självkänsla - 1177](https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/psykisk-halsa/sjalvkansla/): <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/psykisk-halsa/sjalvkansla/>