

Jak sobie radzić z oczekiwaniami

Presja bycia idealnym

Współczesna młodzież mierzy się z ogromną presją – zarówno ze strony dorosłych, jak i rówieśników, a także mediów społecznościowych. Oczekuje się od niej nie tylko dobrych wyników w nauce, ale także aktywności pozalekcyjnej, zadbanego wyglądu, pozytywnego nastawienia i umiejętności radzenia sobie w każdej sytuacji. Coraz częściej pojawia się pytanie: Czy bycie „idealnym” to jeszcze cel, czy już obciążenie?

W wielu domach i szkołach sukces definiowany jest przez wysokie oceny, osiągnięcia sportowe lub artystyczne, a także przez to, jak ktoś

się prezentuje. Młodzi ludzie słyszą, że powinni więcej się starać, być bardziej zorganizowani, bardziej ambitni. Tymczasem niewielu dorosłych zastanawia się, jaki wpływ mają te oczekiwania na psychikę nastolatków.

Dodatkową rolę odgrywa internet, gdzie często przedstawiana jest wyidealizowana wersja rzeczywistości. Na platformach społecznościowych łatwo natknąć się na zdjęcia osób, które wyglądają perfekcyjnie, publikują swoje sukcesy i prowadzą życie pozornie bez problemów. To może prowadzić do porównań i poczucia, że własne życie jest mniej wartościowe, mniej ciekawe czy po prostu gorsze.

Presja, która narasta z różnych stron, może wywoływać stres, frustrację, spadek poczucia własnej wartości, a w skrajnych przypadkach – nawet wypalenie, lęki czy depresję. Dlatego coraz więcej mówi się o potrzebie rozmowy i wspierania młodych osób w nauce akceptacji siebie i swoich ograniczeń.

Jednym z kluczowych sposobów radzenia sobie z presją jest uświadomienie sobie, że bycie niedoskonałym to naturalna część życia. Nie każdy musi być najlepszy we wszystkim, nie każdy musi spełniać oczekiwania otoczenia. Ważne, by rozwijać swoje zainteresowania we własnym tempie, dbać o zdrowie psychiczne i nie zapominać o odpoczynku.

Warto również otwarcie rozmawiać – z rówieśnikami, nauczycielami czy psychologiem. Dzielenie się swoimi uczuciami i obawami może przynieść ulgę i pomóc spojrzeć na sytuację z innej perspektywy. Nie trzeba radzić sobie ze wszystkim samemu.

Presja bycia idealnym to problem, z którym zmagają się wielu młodych ludzi. Choć trudno się od niej całkowicie uwolnić, można nauczyć się stawiać granice, szanować własne potrzeby i nie rezygnować z siebie w pogoni za czyjąś aprobatą. Bo prawdziwa wartość nie tkwi w byciu idealnym, tylko w byciu autentycznym. ●

Zofia Chudzik

VII LO w Toruniu