



Grudzień 2021



Żyj lepiej  
Z EAP!



INFOLINIA EAP



E-MAIL EAP

## PERFEKcjonizm

Dzisiejszy świat narzuca nam standardy, którym chcemy sprostać. Nawet w święta pragniemy, by wszystko było idealne: wyszukane potrawy, najpiękniejsza choinka, próba zadowolenia całej rodziny... Jednak nadmierna ambicja może łatwo zmienić się w perfekcjonizm.

### Perfekcjonizm – czym jest?

Perfekcjonizm to postawa, która cechuje się dążeniem do doskonałości, bezbłędności, stawianiem sobie wygórowanych wymagań oraz tendencją do nadmiernie krytycznej oceny samego siebie.

Osoba będąca perfekcjonistą zawsze dąży do tego, by być najlepsza w tym, co robi. Stawiając sobie zbyt wysokie wymagania, często nie może im sprostać. W dodatku nie ma adekwatnej samooceny, nadmiernie się krytykuje, napędzając tym samym swoje pragnienie bycia doskonałą. Perfekcjonista nigdy nie jest z siebie zadowolony, bo zawsze mógł zrobić coś lepiej. Bezbłędne działania są dla niego wyznacznikiem poczucia własnej wartości.

### Objawy perfekcjonizmu

- Drobiazgowość listy zadań
- Punktualność/nadmierna skrupulatność
- Pracoholizm lub unikanie wykonywania zadań (lepiej nie zrobić, niż zrobić źle)
- Trudność w podejmowaniu decyzji
- Poprawianie innych, złość, gdy zrobią coś po swojemu
- Trzymanie się sztywnych reguł
- Emocjonalne reakcje na krytykę
- Brak umiejętności delegowania zadań
- Lęk przed porażką, popełnieniem błędów
- Przecenianie własnych możliwości (ignorowanie zmęczenia, napięcia psychicznego)
- Opieranie poczucia wartości na ocenie innych
- Nakładanie maski „osoby idealnej”
- Nierealistyczne postrzeganie własnego wpływu (nieidealnie wykonane zadanie przynosi straty).

### Typy perfekcjonizmu

1. Skoncentrowanie na sobie – wymaganie od siebie idealnego wypełnienia zadań. W przypadku porażki pogłębione przeżywanie popełnionych błędów. Ogromny samokrytycyzm.
2. Zorientowanie na innych – stawianie innym nierealnych wymagań, nagradzanie tylko, kiedy zostaną one spełnione. Częsty krytycyzm i apodyktyczność.
3. Uwarunkowanie społeczne – przekonanie, że inni wymagają od nas doskonałości. Wiara, że to jedyny sposób na uzyskanie akceptacji od otoczenia. Częste unikanie nawiązywania nowych relacji.

---

## WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: [www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się  
*Inspiruj się do zmian, na dobre*



## Grudzień 2021

Polecamy świetny wykład o perfekcjonizmie z Uniwersytetu SWPS – dostępny jest pod tym [linkiem](#).

### Czy można być zdrowym perfekcjonistą?

Różnica między „zdrowym” a „niezdrowym” perfekcjonistą jest dość znacząca. Najważniejsze z ich cech to:

Zdrowy perfekcjonista	Niezdrowy perfekcjonista
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ma realistyczne podejście</li><li>• Dąży do możliwego celu</li><li>• Wierzy we własne powodzenie</li><li>• Koncentruje się na procesie</li><li>• Chce działać najlepiej jak umie</li><li>• Życie jest dla niego wyzwaniem</li><li>• Potrafi przyjąć krytykę</li><li>• Uczy się na błędach</li><li>• Ceni siebie za to, kim jest</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jest idealistą</li><li>• Chce osiągnąć niemożliwe</li><li>• Obawia się porażki</li><li>• Koncentruje się na przedmiocie/celu</li><li>• Musi być najlepszy</li><li>• Życie jest dla niego zagrożeniem</li><li>• Nie umie przyjmować krytyki</li><li>• Silnie przeżywa własne błędy</li><li>• Jego samoocena opiera się na osiągnięciach</li></ul>

### Skutki negatywnego perfekcjonizmu

Perfekcjonizm może początkowo przynosić zamierzone efekty, jednak z czasem konsekwencje staną się negatywne. Niektóre z nich to:

- Obniżona produktywność,
- Prokrastynacja, czyli odkładanie zadań na później,
- Krótkowzroczność – brak umiejętności postrzegania projektu jako większej całości,
- Stagnacja – brak podejmowania działania z obawy przed porażką,
- Gorsze zdrowie i samopoczucie – ciągły brak zadowolenia może prowadzić do poważnych konsekwencji,
- Problemy z relacjami społecznymi.

### Jak radzić sobie z perfekcjonizmem?

- Wyznacz priorytety i obszary, co do których możesz obniżyć oczekiwania,
- Zwróć uwagę na koszty/konsekwencje perfekcjonizmu,
- Spróbuj porzucić nastawienie „100% albo nic”,
- Stopniowo ucz się szanować i kochać siebie,
- Świętuj każdy postęp, sukces i porażkę – postaraj się odczuwać wdzięczność w każdej chwili,
- Ucz się delegować zadania innym,
- Traktuj swoje ideały jako wskazówki a nie konieczność,
- Staraj się pójść w kierunku zdrowego perfekcjonizmu,
- Doceniaj relacje z innymi!

Perfekcjonizm może skutecznie utrudnić życie i prowadzić do takich problemów jak zaburzenia lękowe, depresja, fobia społeczna, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia snu i odżywiania. Dlatego tak ważne jest, by skutecznie poradzić sobie z przymusem bycia idealnym. Niedoskonałość jest znacznie zdrowsza dla Twojego ciała i umysłu!

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli zmagasz się z negatywnym perfekcjonizmem, nasi eksperci doradzą Ci, jak skutecznie sobie z nim radzić. Jesteśmy, by Cię wspierać!*