



Профессор В. К. Милькаманович

КАК ИЗЖИТЬ НЕЗДОРОВЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Белорусский государственный университет

Идеалы и по жизни-то не нужны.
Ведь требуются не идеалы, а норма действий.
Харуки Мураками

Перфекционизм – это черта личности, состоящая в том, что результаты любой своей деятельности нужно обязательно доводить до совершенства, до соответствия самым высоким эталонам. Перфекционизм иногда называют синдромом отличника, поскольку перфекционист желает все в жизни делать только на «отлично».

Данное явление бывает здоровым и нездоровым. Здоровый перфекционизм характеризуется разумным и расчетливым стремлением к совершенству, а нездоровый обозначает невротическую поглощенность достижением идеала. Очень важно не дать здоровому перфекционизму перейти в болезненный вариант.

Здоровый перфекционизм не выходит за рамки нормы: человек устанавливает высокие личные стандарты, ставит непростые цели и, что немаловажно, получает удовольствие от процесса их достижения, умеет радоваться незначительным результатам. Здоровый перфекционизм помогает активно развиваться, он сопровождается целеустремленностью и организаторскими способностями.

Здоровый перфекционист устанавливает для себя жесткие стандарты, но при этом не педантичен и отличается гибкостью. Он стремится к разумным и реалистичным достижениям, что ведет к чувству самоудовлетворения. Если что-то идет не так, он не разочаровывается в себе. Так, здоровый перфекционизм медицинской сестры свидетельствует о ее высокой профессиональной культуре и надежной защите от эмоционального выгорания.

Нездоровый (невротический) перфекционизм – это навязчивая обостренная идея человека стать лучше, совершеннее, безупречнее, но при этом устанавливаемые цели не соответствуют имеющемуся потенциалу.

Стремясь довести любое дело до идеала, шлифуя каждую мелочь, нездоровый перфекционист постоянно испытывает сомнения в качестве выполненной работы. Он болезненно реагирует на любую критику, с трудом приспосабливается к новым условиям, у него завышены требования не только к самому себе, но и к окружающим людям.

Опасность нездорового перфекционизма заключается в том, что человек ставит перед собой заведомо недостижимые цели. В результате жизнь наполняется и усложняется негативными переживаниями на фоне постоянного стресса. Нездоровый перфекционист не оставляет себе даже в мелочах права на ошибку.

Медицинская сестра, склонная к нездоровому перфекционизму, не может реально оценить свои способности. Она берется за дело, чтобы сделать все, как ей кажется, идеально и в результате может надолго зависнуть на нескончаемой «дошлифовке» уже сделанной работы. Такая деятельность заканчивается профессиональным выгоранием и депрессией, выйти из которых затем очень непросто.

Ориентация на перфекционизм формируется, как правило, еще в младшем школьном возрасте. Решающими в его возникновении выступают факторы семейного воспитания. Чаще перфекционистами становятся единственные дети в семье либо первенцы. Главный провоцирующий фактор – авторитарный стиль воспитания. В таких условиях ребенку надлежит оправдывать родительские надежды и приумножать родительские достижения. Ребенок очень рано начинает понимать, что любовь родителей ему необходимо заслужить своим безупречным поведением, безукоризненным выполнением их требований и успехами в любой одобряемой ими деятельности.

Обнаружить нездоровый перфекционизм можно по ответам на следующие вопросы:

1. Вы болезненно воспринимаете критику, упрекание на ошибки и возможные недостатки? Вам трудно начать дело? Вы часто откладываете дела в долгий ящик?

2. Вы стремитесь быть лучшим во всех своих начинаниях, даже в тех областях, которые вас мало интересуют?

3. Вы тратите слишком много времени на выполнение обычных задач, перепроверя свою работу?

4. Вам трудно доводить дело до конца? Вы бросаете начатое на полпути, если сталкиваетесь с трудностями или не добиваетесь мгновенного результата?

5. Вам трудно принять решение? Бывает, что вы не можете выбрать блюдо в меню или решить, что надеть?

6. Вы склонны к черно-белому мышлению или установке «все или ничего»? Для вас нет середины и компромисса? Вы часто используете слова «должен» и «обязан»?

7. Вы предъявляете нереалистичные требования к себе или другим людям? Ваши отношения полны напряжения или быстро заканчиваются?

8. Вы страдаете от тревожности или фобии?

9. Вы боитесь попробовать новое, опасаясь, что не преуспеете или совершите ошибку?

10. Вы редко чувствуете себя «достаточно хорошим»? У вас низкая самооценка?

11. Вы часто испытываете стыд, депрессию или тревогу?

12. Вы страдаете от физических симптомов и болезненных ощущений, вызванных стрессом?

13. Вы испытываете чувство опустошения?

14. Вы боретесь с компульсивным перееданием, ограничиваете себя в питании или страдаете от дисморфофобии?

15. Вы злоупотребляете алкоголем или употребляете наркотики?

Положительный ответ на пять вопросов и более указывает на то, что имеет место нездоровый перфекционизм.

Главная задача в борьбе с нездоровым перфекционизмом – научиться принимать как нормальное явление в жизни свои и чужие ошибки, промахи и другие проявления так называемого несовершенства.

Следующим важным шагом становится формулировка новых, альтернативных убеждений. Необходимо выявить особенности своих нездоровых убеждений, осмыслить последствия их воздействия и сформулировать новые альтернативные и адекватные убеждения (например, «я имею право на ошибку», «ошибки и трудности – спутники моей нормальной жизни»).

Самостоятельно преодолеть нездоровый перфекционизм можно с помощью следующих психологических приемов.

✓ Откажитесь от мышления «все или ничего». Невозможно выполнить задачу на 100%. Вы можете позволить себе сделать что-то неидеально или не полностью.

✓ Попробуйте быть несовершенным нарочно.

✓ Сосредоточьтесь на картине в целом. Перестаньте заикливаться на мелочах, иначе вы погрязнете в них.

✓ Отдайте должное своим успехам, большим и малым, вместо того, чтобы сосредоточиться на том, чего вы не достигли.

✓ Когда вы говорите «Потому что я этого достоин», спросите себя, действительно ли вам

необходима эта вещь и добавляет ли она ценности вашей жизни.

✓ Расставляйте приоритеты. Нереально выполнить список из 20 дел, имеющих равное значение. Выберите несколько пунктов, на которых вы должны сосредоточиться.

✓ Осуществите переоценку ценностей. Спросите себя: «Это действительно важно? Насколько это будет важно для меня через месяц? А через год?»

✓ Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате. Цените каждое событие вашей жизни, даже неприятное, как возможность учиться и расти.

✓ Признайте ограничения. Цените себя, принимайте жизнь такой, какова она есть. Вы не можете все контролировать.

✓ Замените сомнения на уважение, сочувствие и любовь к себе и окружающим вас людям.

✓ Все чувства имеют право на существование. Воспринимайте любые чувства открыто и без осуждения.

✓ Сделайте здоровые отношения своим приоритетом.

✓ Позаботьтесь о теле, разуме и душе: хорошее питание, регулярные занятия спортом, достаточный сон, расслабление, развлечения, интеллектуальный вызов, активная социальная жизнь, медитация.

✓ Исключите из своего словаря фразы «должен», «следует», «если бы только...». Замените их на такие, как «я хочу», «я выбираю», «я предпочитаю», «теперь я буду». Отпустите прошлое, которое вы не можете контролировать. Сосредоточьтесь на настоящем.

✓ Не позволяйте страху определять ваше поведение. Ошибки неизбежны – они не определяют вашу ценность. Сделанное лучше идеального, которое осталось в фантазиях.

✓ Сформулируйте свои главные ценности и жизненные цели. Пусть они помогут вам распределить время, энергию и ресурсы. Используйте эти идеалы в качестве ориентиров, но не абсолютной истины, чтобы избежать перфекционизма. Хотя вы можете составлять списки дел, воздержитесь от того, чтобы они (следовательно, и ваши достижения) определяли вашу самооценку.

Уважаемые коллеги! Нездоровый перфекционизм сковывает и заставляет бояться всего того, где можно ошибиться. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Каждый из нас имеет право на ошибки. Выходить из состояния негативного перфекционизма следует постепенно, маленькими шагами, поскольку он, начав развиваться еще в детстве, оказывает большое влияние на формирование личности взрослого человека. Постарайтесь отказаться от стремления к идеалу и служению безупречному образу.

Приводим уточнения к статье Л. Э. Кузнецовой «Комплексная профилактика ВИЧ-инфекции» (№ 1, 2022, с. 16–18).

На с. 17 вместо абзацев «В течении инфекции можно выделить несколько стадий <...> IV стадия – СПИД» следует читать:

Согласно клиническому протоколу «Диагностика и лечение пациентов с ВИЧ-инфекцией», утвержденному постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 01.06.2017 № 41, выделяют следующие клинические стадии ВИЧ-инфекции:

- острая инфекция (бессимптомное течение, острый ретровирусный синдром);
- I клиническая стадия (бессимптомное течение, персистирующая генерализованная лимфаденопатия);
- II–IV клинические стадии (симптоматические стадии, при которых отмечаются заболевания и состояния, характеризующие конкретную стадию).

На с. 17–18 вместо абзацев «Постконтактная профилактика предусматривает <...> Все случаи аварийных ситуаций регистрируются в журнал учета аварий» следует читать:

Порядок действий работников организаций здравоохранения при аварийном контакте с биологическим материалом пациента, загрязнении биологическим материалом объектов внешней среды предусмотрен Санитарными нормами и правилами «Требования к организации и проведению санитарно-противоэпидемических мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения вирусных гепатитов», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 06.02.2013 № 11 (далее – Санитарные нормы и правила № 11).

Аварийный контакт – это любой прямой контакт слизистых оболочек, поврежденных и не поврежденных кожных покровов специалистов организаций здравоохранения с биологическим материалом пациентов, загрязнение биологическим материалом объектов внешней среды.

В случае повреждения целостности кожных покровов при работе с биологическим материалом необходимо:

- немедленно снять перчатки рабочей поверхностью внутрь и погрузить их в емкость с дезинфицирующим раствором или поместить в непромокаемый пакет для последующего обеззараживания;

- вымыть руки с мылом под проточной водой и обильно промыть рану водой или физиологическим раствором;

- обработать рану 3%-м раствором перекиси водорода.

В случае загрязнения биологическим материалом кожных покровов без нарушения их целостности необходимо обильно промыть загрязненный участок кожных покровов водой с мылом и обработать антисептиком.

В случае попадания биологического материала на слизистую оболочку:

- немедленно снять перчатки рабочей поверхностью внутрь и погрузить их в емкость с дезинфицирующим раствором или поместить в непромокаемый пакет для последующего обеззараживания;

- тщательно вымыть руки с мылом под проточной водой и обильно промыть (не тереть) слизистую оболочку водой или физиологическим раствором.

В случае загрязнения биологическим материалом санитарно-гигиенической одежды (СГО), личной одежды, обуви:

- обмыть поверхность перчаток, не снимая с рук, под проточной водой с мылом или раствором антисептика, дезинфицирующего средства;

- снять загрязненную СГО, личную одежду, обувь;

- СГО, личную одежду и обувь сложить в непромокаемые пакеты для последующего обеззараживания;

- снять защитные перчатки рабочей поверхностью внутрь и погрузить их в емкость с дезинфицирующим раствором или поместить в непромокаемый пакет для последующего обеззараживания;

- вымыть руки с мылом под проточной водой и обработать кожные покровы в области проекции загрязнения СГО, личной одежды, обуви антисептиком.

В случае загрязнения биологическим материалом объектов внешней среды биологические загрязнения на поверхности объектов внешней среды обеззараживаются раствором дезинфицирующего средства и удаляются с поверхности с последующей влажной уборкой.

Все случаи аварийных контактов регистрируются в Журнале регистрации аварийных контактов работников организаций здравоохранения с биологическим материалом пациентов (форма журнала – в приложении 4 к Санитарным нормам и правилам № 11).

*А. А. Атаманчук,
Республиканский центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья,
В. А. Тавтын, РНПЦ «Мать и дитя»*