

Perfekcjonizm niebezpieczny dla zdrowia pracownika?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 11, maj 2019 13:32

Dawid Kulpa

Odsłony: 1361

Uważa się, że perfekcjonista to świetny pracownik – zawsze dopnie wszystko na ostatni guzik, jest uważny i dokładny. Okazuje się jednak, że wszystko to odbywa się kosztem zdrowia...

Perfekcjonizm to dość niebezpieczny rys osobowości, który zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci.

Prem Fry, profesor psychologii z Trinity Western University, wraz z zespołem przyjrzała się 450 osobom powyżej 65 r.ż. Obserwacje prowadzone przez 6,5 lat wykazały, że osoby z wyższym poziomem perfekcjonizmu są o 51 proc. bardziej narażone na przedwczesną śmierć – do głównych problemów perfekcjonistów należały choroby serca i problemy z ciśnieniem. Okazało się jednak w toku badań, że perfekcjonizm w pewnych szczególnych okolicznościach może być pozytywny – u cukrzyków (II typu), perfekcjonizm obniżał ryzyko śmierci o 26 proc.

Skąd ta różnica?

Psychologowie uważają, że w przypadku cukrzycy, perfekcjonizm pozwala idealnie dbać o kontrolowanie poziomu cukru – co wpływa na wydłużenie życia. Jak więc widać, nie zawsze stawiane sobie wysokie wymagania wpędzą nas do grobu.

Jak zatem pomóc zdrowiu, jeśli jesteśmy perfekcjonistami?

Psychologia uważa, że perfekcjonizm składa się z dwóch komponentów:

- pozytywnego – stawianie sobie wysoko poprzeczki wymagań, co dynamizuje nasz rozwój i wpływa na tempo rozwoju kariery;
- negatywnego – perfekcjonista boi się porażki, martwi na zapas i czuje presję związaną z tym, że chce być idealny.

To właśnie negatywne komponenty perfekcjonizmu źle wpływają na nasze zdrowie. Jeśli zatem chcesz być zdrowym perfekcjonistą, to stawiając sobie wysokie wymagania, staraj się nie stresować wizją, że nie będziesz aż tak doskonały, jakbyś chciał. Łatwo powiedzieć, ale trudniej zrobić...

Źródło: livescience.com oraz infopraca.pl