

Chcesz być perfekcyjna? To może mieć wiele wspólnego z depresją...

[Strona główna](#) » [Problemy](#) » Chcesz być perfekcyjna? To może mieć wiele wspólnego z depresją...

Nie wystarczy, że wykonasz coś po prostu dobrze- musisz być najlepsza w każdej dziedzinie! Skąd bierze się taki przymus i do czego może prowadzić?



Nigdy nie jesteś zadowolona z efektów swojej pracy i cały czas wydaje Ci się, że masz coś do zrobienia? **Nie jesteś w stanie odpocząć i poczuć się szczęśliwa**, dopóki dokładnie nie wysprzątasz całego mieszkania? A może nawet nie pamiętasz momentu, w którym niczym się nie martwiłaś? Jeżeli Twoje kompulsywne nawyki psują Ci codzienne plany, a przede wszystkim nastrój- być może warto znaleźć ich przyczynę!

Dbanie o to, aby każdy detal Twojego życia był perfekcyjny, potrafi być wykańczające. Perfekcjonizm jest czymś dużo poważniejszym niż zwyczajnym poczuciem obowiązku. Potrafi nawet **sprawić, że zrezygnujesz z kontaktów z przyjaciółmi**- w pewnym momencie zacznie Cię denerwować "niepoukładane" życie osób z Twojego otoczenia. Zwłaszcza, że perfekcjonizm to nie tylko równo poukładane koszulki w szufladzie, ale także wybór "idealnych" przyjaciół, dążenie do znalezienia faceta marzeń i osiągnięcia szybkiego awansu w pracy. Jeśli Twój bliscy od jakiegoś czasu zwracają uwagę na Twoje dziwaczne zachowanie, najwyższa pora na dogłębne przeanalizowanie problemów, z którymi się borykasz.

Depresja perfekcyjna

Związek między perfekcjonizmem a depresją został udowodniony już kilka lat temu. Według lekarzy perfekcjonista definiuje samego siebie według "zaliczenia" kolejnych osiągnięć. Główną motywacją jest dla niego podziw bliskich, którzy dziwią się, że jest w stanie wziąć na siebie tyle obowiązków. Perfekcjonizm funkcjonuje na tym samym podłożu co nerwica natręctw czy uzależnienia. Co ciekawe, perfekcjonizm rzadko jest łączony z zaburzeniami psychicznymi. Perfekcjonista to zwykle najlepszy pracownik, dobry przyjaciel i partner. Samo postrzeżenie, że jego zachowania wykraczają poza normę ludzkich możliwości, może zająć wiele miesięcy.

Skąd bierze się potrzeba bycia doskonałym? To po prostu jeden ze sposobów radzenia sobie **z trudnym zaburzeniem, jakim jest depresja**. Chorujący często może nie zdawać sobie sprawy z pierwszych objawów depresji, czuje natomiast, że instynkt każe mu chronić poczucie własnej wartości. Przestaje się zastanawiać nad tym, co czuje, skupiając się na drobnych czynnościach, które wypełniają mu cały dzień i pomagają pozbyć się negatywnej energii.

Zdjęcie: iStock

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

7 rzeczy, których nie powinnaś tolerować w związku!

1/8 >





**Milion
Kobiet.pl**