

## Proti splavu

Uživanje vitamina B3 bi lahko preprečilo spontani slav in tudi razvojne nepravilnosti pri otroku, je pokazala študija, opravljena na miših. Raziskovalci s sydneyjskega inštituta Victor Chang pravijo, da gre za dvojno odkritje, saj so našli vzrok in rešitev obenem. A strokovnjaki poudarjajo, da to odkritje še ni osnova za priporočilo in da so potrebne dodatne raziskave.



# Perfekcionizem vodi v izčrpanost

Perfekcionizem je osebnostna lastnost, ki se kaže v teženju k popolnosti na enem samem ali različnih področjih življenja

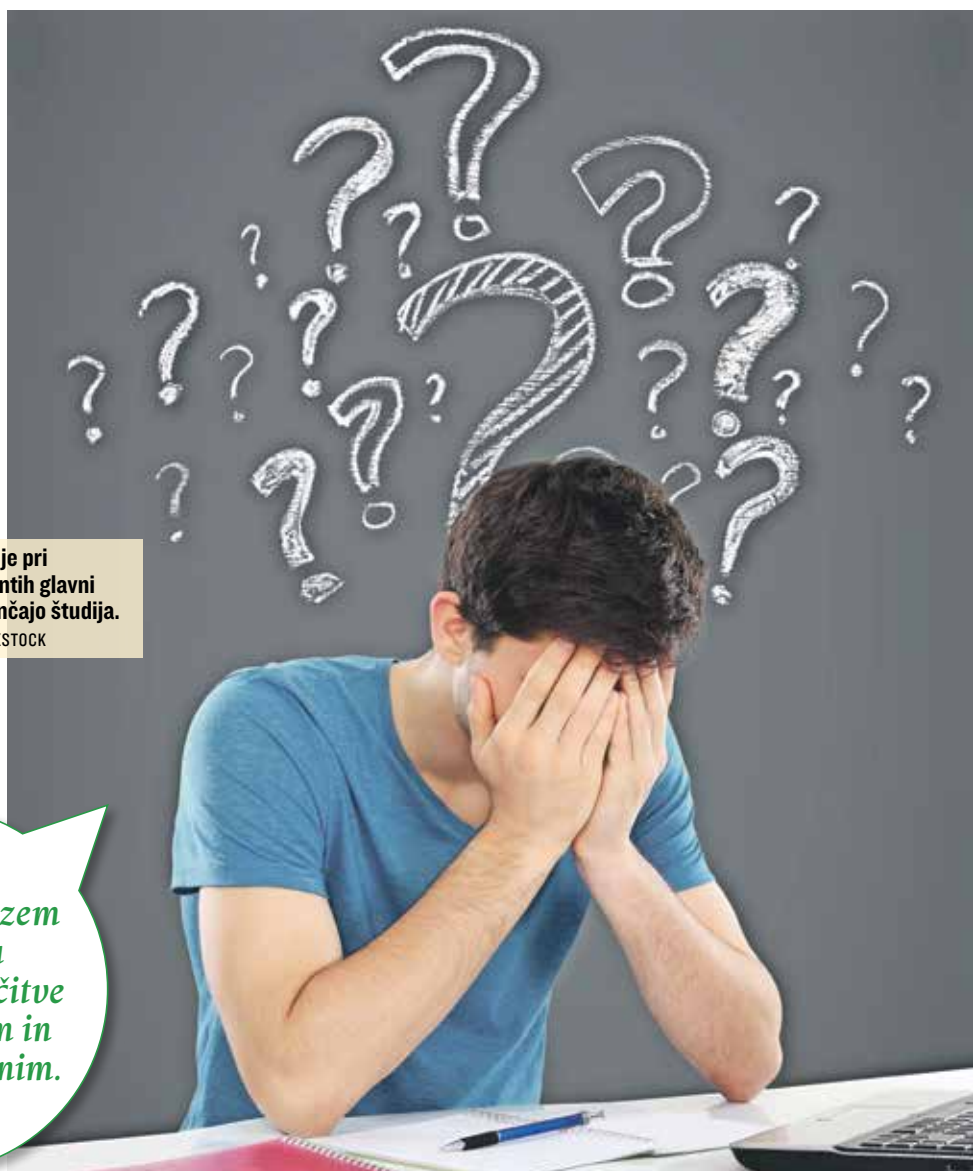
**K**er si posameznik postavlja nerealna merila o tem, kdaj je naloga dovolj dobro opravljena, se pogosto počuti notranje praznega in nezadovoljnega, ugotavlja univ. dipl. socialna delavka in specializantka transakcijsko analitične psihoterapije **Maja Koren**

Ko zaslišimo notranjega kritika, mu prisluhujemo, kaj nam želi sporočiti, nato pa se vprašajmo, kaj je v tistem trenutku res bistveno in kako bomo ravnali?

pisanju diplomske naloge, ker ne zna presoditi, kaj je bistveno, saj se mu vsa literatura zdi pomembna. Pri nekaterih je to glavni razlog, da ne končajo študija ali pa odlašajo z diplomom. Sogovornica predstavi še en primer: mama, ki začne delati z osemurnim delavnikom, ne zmore več vseh gospodinjstvih opravil in drugih družinskih obveznosti narediti tako dosledno in redoljubno, kot ji je to uspelo prej, ko je delala manj. »Morala bi znižati kriterije, razporediti naloge po pomembnosti in si najti pomoč, a ker ima tako visoka

Perfekcionizem je pri nekaterih študentih glavni razlog, da ne končajo študija.  
FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

Za perfekcionizem je značilna nezmožnost ločitve med bistvenim in manj pomembnim.



V terapevtskem procesu se učimo, kako sprejeti vse dele sebe, tudi notranjega kritika, pravi Maja Koren Kocjančič. FOTO: OSEBNI ARHIV



kako se postaviti zase, reči ne, sprejeti kritiko. Težave ima tudi vse več mladih v zgodnjih tridesetih letih, ki zaradi teženja k popolnosti ne zmorejo izpolniti vseh pogojev ali ciljev, ki so si jih zadali, zato se počutijo depresivno, ne vidijo smisla. Želijo si biti uspešni v službi, se še dodatno izobražujejo, delajo nadurno delo, želijo biti fit in zdravi, imeti kakovostne prijateljske odnose, dober partnerski odnos, hkrati še rešujejo stanovanjski problem. To je preveč zahtev, strne Koren Kocjančičeva. Osnovo za takšno notranjo logiko vidi v tradicionalni slovenski vzgoji, ki ne razlikuje med osebnostjo

in vedenjem otroka. Starši so veseli, če jih otrok uboga in ne naredi napake (»Priden si!«, kar pomeni, da si dober človek, ker se lepo vedeš). Težava take logike se pokaže, ko otrok naredi napako (polije prt, razbije kozarec itd). Takrat ga starši kaznujejo (»Poreden si!«, torej si slab, ker si naredil nekaj narobe.). Otroku pride do sklepa, da je slab, če dela napake in da je zato najboljše, da se čim bolj trudi, da ga bodo starši imeli radi. »Tako se začne truditi za dobre ocene in dosežke, saj naredi zaključek, da dobi največ ljubezni in naklonjenosti, če je ubogljiv in ustrežljiv in ne dela napak.« Natalija Mljač

**Kocjančič** iz Ljubljane. Perfekcionizem se izrazi zlasti takrat, ko oseba prevzame novo nalogo ali se okoliščine v njenem življenju spremenijo, sama pa ne spremeni svojih kriterijev. Še vedno ima enako visoka merila, ki pa jih ne more več dosegati, to pa je razlog za vse več nezadovoljstva, jeze nase in za razvoj depresije. Primer: študentu, ki se je za vsak izpit učil do potankosti, ker ga je preganjal notranji kritik, da še ne zna vsega in da še ni prebral vse literature, se zatakne pri

merila, nikomur ne zaupa, da bi katero delo opravil namesto nje, zato prevzema vse nase in se izčrpa ter se počuti nezadovoljno.»

**Ženske in mladi**  
Sogovornica v svojem Centru za krepitev samozavesti opaža, da na terapije prihaja vse več žensk, ki jim ne uspe več krmariti med službo, gospodinjstvom, vzgojo otrok, partnerskim odnosom, skrbjo za svoj videz in osebno rast. Vzrok ni samo izrazit perfekcionizem, manjka jim še socialnih veščin,



Posameznik si želi neko nalogo ali dejavnost izpeljati do potankosti, za kar porabi veliko časa in energije.  
FOTO: GULIVER/THINKSTOCK



Razlikujete med osebnostjo in vedenjem otroka?  
FOTO: GULIVER/THINKSTOCK