



Länshälsan
UPPSALA AB

För höga krav – om perfektionism



Hanne Frigell
Beteendevetare/Leg. psykoterapeut KBT
Länshälsan Uppsala AB

Varför är du här idag?

Upplever du ofta att du inte är nöjd med dina prestationer nästan oavsett hur det faktiskt har gått?

Känner du dig ofta pressad?

Kräver du mycket av dig själv och din omgivning?

Skjuter du upp eller undviker saker av rädsla för att göra fel?



Agenda

- Vad innebär perfektionism och när blir den ett problem?
- Perfektionistiska tankar/föreställningar
- Perfektionistiska beteenden
- Varför agerar vi perfektionistiskt?
- Hur uppstår och utvecklas perfektionism?
- Negativa konsekvenser av perfektionism
- PAUS
- Strategier för att komma tillrätta med en osund perfektionism
- Avslut och utvärdering

Vad innebär perfektionism?

I dess patologiska form är perfektionismen *tron om att resultat, som är annat än helt perfekt, är oacceptabelt.*

De normer och regler vi sätter upp för oss själva eller omgivningen är så höga att de *inte går att uppfylla* eller att de *går att uppfylla men till en orimligt hög kostnad.*



Att vilja förbättra sina prestationer eller uppnå nya mål är inte detsamma som perfektionism... Att vilja göra bra ifrån sig är naturligt och kan sporra till prestation.

”Konstruktiv” perfektionism

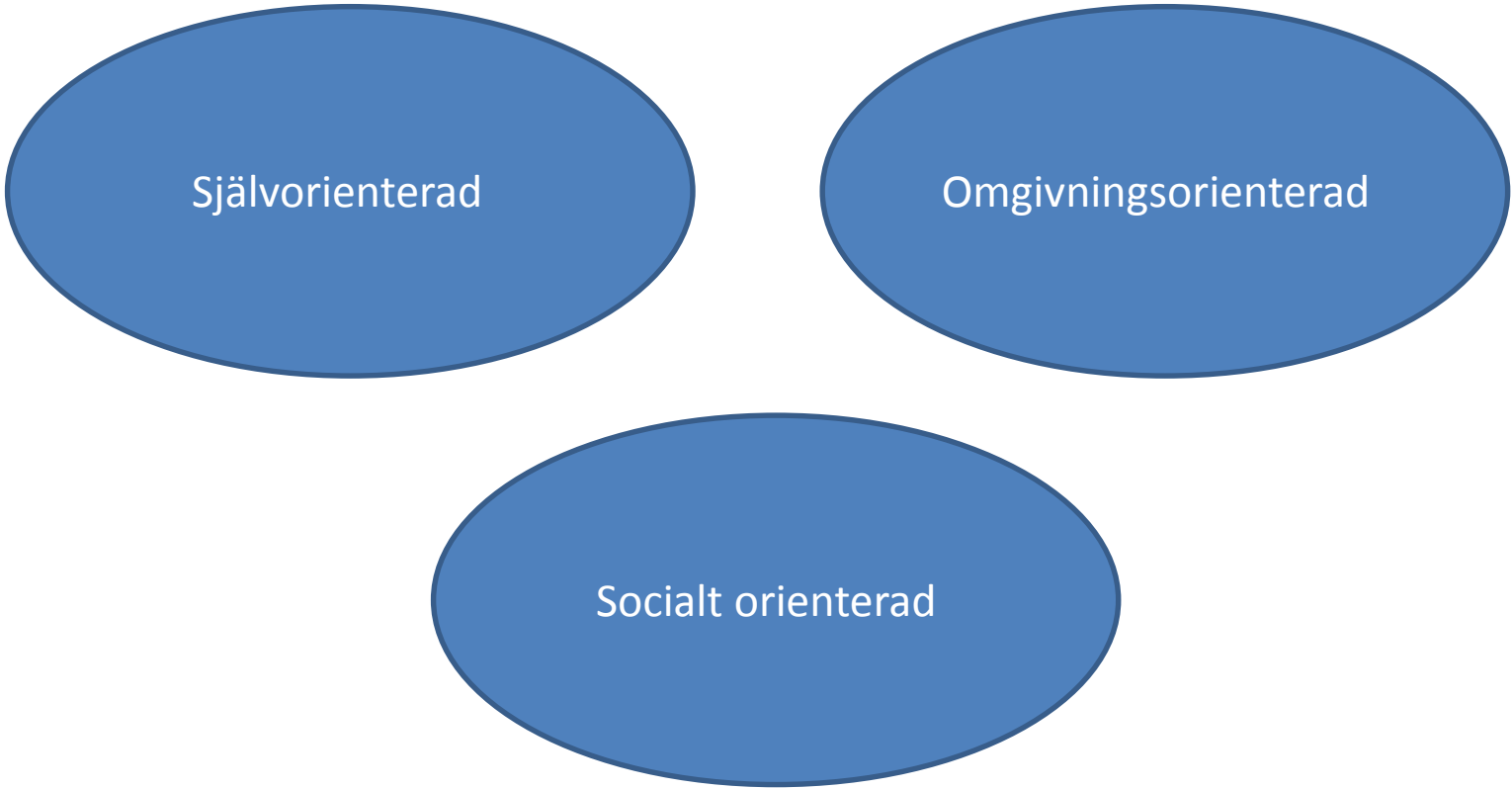
- Anpassar kraven efter situationen och till egna styrkor och svagheter
- Fokuserar på att göra saker rätt (istället för att fokusera på att inte göra fel)
- Drivs av strävan efter framgång (istället för rädsla för att misslyckas)
- Upplever tillfredsställelse och glädje



Kom ihåg! Bakom varje topprestation inom idrott, musik, konst och vetenskap ligger tusentals övningstimmar. Att bara ha talang räcker inte...

Tre huvudtyper av perfektionism

(Enligt de kanadensiska psykologerna Gordon Flett och Paul Hewitt)



Självorienterad

Omgivningsorienterad

Socialt orienterad



Självorienterad

- Ställer orealistiska och orimligt höga krav på sig själv.
- Kraven är ofta förknippade med självkritik och en oförmåga att acceptera egna fel och brister.
- Kan leda till depression när tycker sig misslyckats eller drabbas av svårigheter...



Länshälsan
UPPSALA AB

Omgivningsorienterad

- Ställer orealistiska krav på andra.
- Har ofta svårt att delegera av rädsla att bli besviken över att saker gjorts på ett perfekt sätt.
- Kan leda till överdriven ilska, relationssvårigheter och andra problem som har med de höga förväntningarna att göra.



Socialt orienterad

- Tror att andra har förväntningar som är omöjliga att uppfylla.
- Tror att de måste uppfylla dessa för att bli accepterade.
- Kan leda till ilska (riktad mot de som man tror ställer orealistiska krav), nedstämdhet (om ej lyckas uppfylla) eller social ångest (rädsla att bli negativt bedömd av andra).



Länshälsan
UPPSALA AB

Reflektionspaus

Fundera över om du eller någon i din närhet har tendenser till någon typ av perfektionism?

Självorienterad



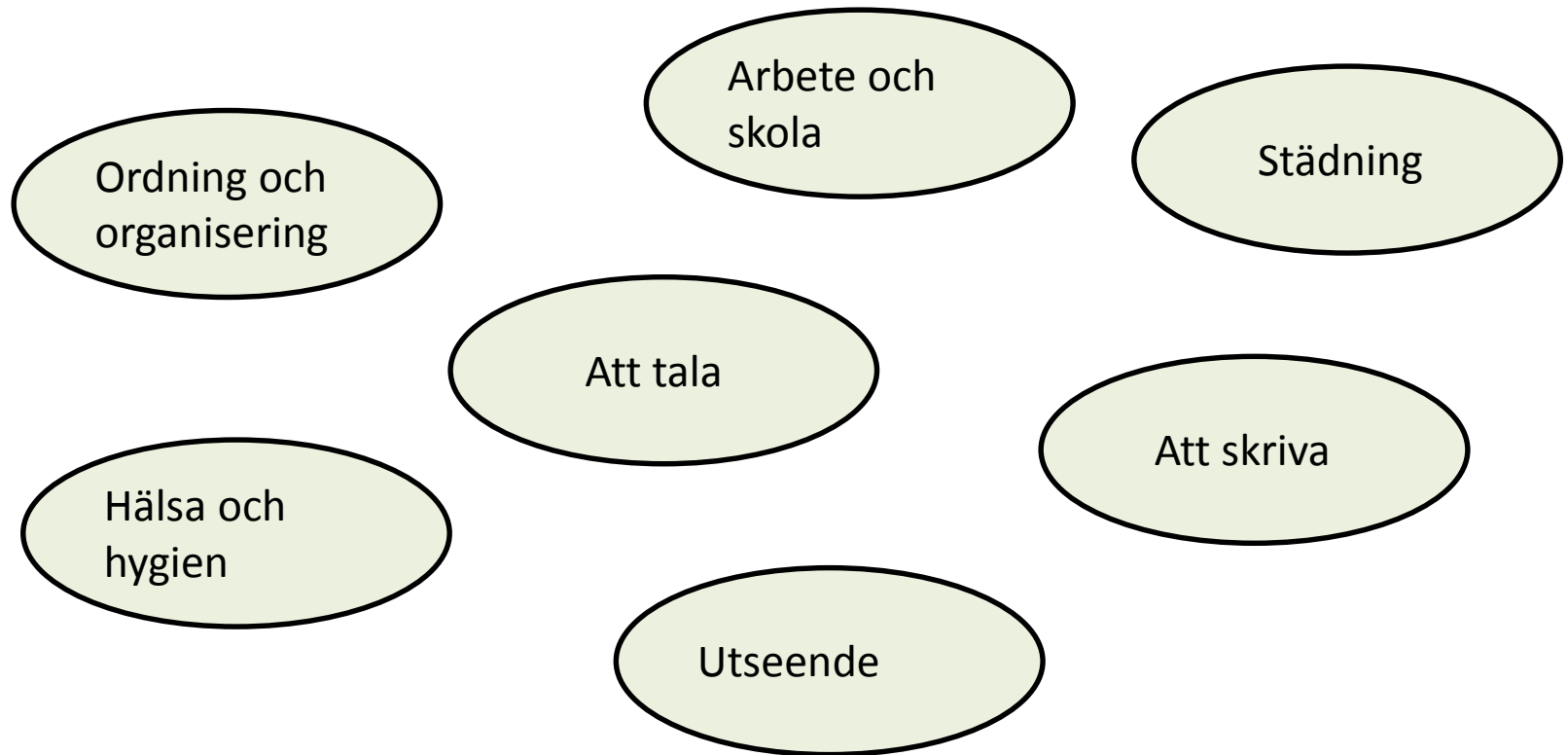
Omgivningsorienterad



Socialt orienterad



Olika områden där man kan vara perfektionistisk



Reflektionspaus

Fundera på om du eller någon i din närhet har perfektionistiska tendenser inom något område?

Ordning och
organisering

Arbete och
skola

Städning

Att tala

Att skriva

Hälsa och
hygien

Utseende



Perfektionistiska tankar och föreställningar



Några vanliga tankemönster

”Om jag inte följer min diet slaviskt så har jag misslyckats, oavsett om jag har ätit en enda kaka eller tio kakor” (**allt eller inget och överdrivet höga krav**)

Fanny är säker på att hon kommer att uppfattas som tråkig och illa förberedd när hon presenterar sin rapport, fast hon är väl förberedd och hennes kollegor brukar tycka om att lyssna på henne (**överskattning av sannolikhet**).

”Jag skulle inte stå ut med att göra ett misstag inför mina kollegor” (**katastroftänkande**)

”Mina kollegor borde alltid komma i tid till jobbet” (**borde-måste-tänkande**)

”Jag gillar inte att folk köper presenter åt mig, för de kan ju inte veta vad jag vill ha” (**svårigheter att lita på andra**)

Perfektionistiska tankar och föreställningar

Det finns ett samband mellan våra känslor och tankar, föreställningar och tolkningar. Perfektionism, som ofta hör samman med känslor som oro och ilska, är också förknippat med negativa tankesätt.



Avsluta följande meningar utifrån hur du upplever dig själv som person

1. Jag försöker alltid...
2. Jag är konstant tvungen...
3. Jag avskyr...
4. Jag undviker att...
5. Jag orkar inte...
6. Jag är...
7. Jag är livrädd...
8. Det viktigaste för mig...
9. Jag undviker att känna mig...
10. Jag vill vara...
11. Jag måste alltid...
12. Jag vill alltid...

Olika typer av perfektionistiska beteenden



- Överkompensation
- Överdrivet kontrollerande och behov av försäkringar från omgivningen
- Uppprepning och korrigerande
- Överdrivet organiserande och planerande
- Svårigheter att fatta beslut
- Uppskjutandebeteende
- Att inte kunna sluta
- Att ge upp för tidigt
- Överdriven långsamhet
- Oförmåga att delegera
- Överdrivet samlande
- Undvikande
- Att försöka förändra andras beteende



Rimliga krav kontra perfektionistiska beteenden

Till innehållet liknar perfektionistiska beteenden de beteenden som de flesta uppvisar för att upprätthålla sin krav.



Skillnaden ligger i ***intensiteten*** i beteendet och i vilken **utsträckning** man ägnar sig åt det.



Ändamålsenligt 😊	Perfektionistiskt 😞
Att ögna igenom en kreditkortsansökan innan man lämnar in den till banken.	Att läsa vartenda ord i en kreditkortsansökan fyra eller fem gånger och be en god vän att också läsa igenom den, för att försäkra sig om att den är korrekt.
Att rätta en kollega när hen uttalar ens namn fel.	Att rätta alla (inklusive obekanta) när de uttalar något ord fel.
Att ägna en timme åt att snygga till hemma när man ska ha gäster.	Att ta ledigt från jobbet i två dagar för att storstäda när man ska ha gäster.



Perfektionismens funktioner

Många positiva konsekvenser - det är belönande att bete sig perfektionistiskt!

Två huvudtyper av perfektionistiska beteenden

1. Beteenden som syftar till att *uppfylla* orimligt höga krav (t ex överkompensation, överdrivet kontrollerande, korrigerande)
2. Beteenden som innebär ett *undvikande* av situationer som utlöser behovet av att vara perfekt (t ex ge upp för tidigt, skjuta upp)

Perfektionistiska beteenden handlar ofta om en strävan efter att

- erhålla beröm och bekräftelse
- uppnå fullständig kontroll
- avvärja eller undvika eventuella negativa omdömen eller bemötanden

Varning för prestationseuforin!

Stresshormoner och endorfiner som utsöndras vid hög aktivitet gör oss relativt okänsliga för smärta och trötthet.



Då kan vi fortsätta med bedrifterna och passera den osynliga gräns där krafterna tar slut och vi riskerar att krascha.

Duktighetskickarna driver på och prestationen blir en drog...

”Prestationsprinsessa” Alexander Perski



Anser att de får sitt värde utefter vad de presterar

Backar inte ur hopplösa situationer, anstränger sig istället hårdare

Väldigt engagerad i olika aktiviteter

Svårt att säga nej till erbjudanden eller utmaningar

Betraktar även små misslyckanden som en tragedi

Har svårt att stänga av eller komma ur fysiologisk uppvarvning

Perfektionist i allt...

”Duktighetsfällan: En överlevnadsbok för prestationsprinsessor” av Alexander Perski och Joanna Rose

Konsekvenser



Perfektionism blir ett problem när den leder till minskad livsglädje eller till att man fungerar sämre i olika sammanhang.

Om man har överdrivet höga krav kan det påverka nästan alla livets områden som arbete, studier, fritid, relationer...

Att vara alltför rigid och regelstyrd ökar risken för psykisk ohälsa.

I forskning har man t ex sett att det finns samband mellan perfektionism och ångest, ilska och kroppsliga symptom som trötthet, yrsel, sömnsvärigheter och huvudvärk.

Perfektionistiska beteenden ökar risken för:

Stress

Höga "inre krav" läggs till de andra krav som livet innebär.

Depression

Att gång på gång misslyckas med att nå upp till den standard som man satt upp för sig själv gör att man blir nedstämd och uppgiven.

Ångest och oro

Oro för konsekvenserna av tidigare eller framtida misstag.

Aggressivitet

Höga krav på sig själv och omgivningen leder till frustration och aggressivitet när förväntningarna inte uppfylls.

Undvikanden

Att skjuta upp saker, att ge upp för tidigt, svårigheter att välja, att inte slänga saker, att inte våga prova nytt.

Perfektionismens påverkan på andra

Omgivningen drabbas av perfektionistens agerande! Andra kan bli nervösa av rädsla för att göra fel eller irriterade över de orimliga krav eller förväntningar som perfektionisten ställer.

Hur reagerar andra när du ställer höga krav på dem?

Hur reagerar andra när de märker att du ställer orimligt höga krav på dig själv?

Hur reagerar du när andra ställer perfektionistiska krav på sig själva eller andra?

Var kommer perfektionismen från?

Inläring och ärftlighet

En kombination av båda!

Belöning/förstärkning

Vi belönas ofta när vi gjort bra ifrån oss 

Bestraffning

T ex kritik eller misslyckanden.

Blir viktigt att alltid göra rätt och inte göra fel...



Modellinläring

Observerar andras perfektionistiska beteenden.

Information

Som vi tar del av via media, samtal eller andra sätt.

Strategier för att bryta perfektionism

Sammanfattningsvis handlar det om att öka både psykologisk och beteendemässig flexibilitet, vilket gynnar psykisk hälsa!



Beteendeeexperiment och exponering

Gör saker på flera olika sätt (bredda beteenderepertoaren)

Utsätt dig för det obehag som det innebär att inte göra saker perfekt (exponering)

Fortsätt göra det tills obehaget minskar (habituering)

Genom att bryta dina egna perfektionistiska regler får du möjlighet att förändra eventuella felaktiga antaganden du har kring situationen (nyinläarning)

Ger ökad beteendemässig och psykologisk flexibilitet, vilket främjar psykisk hälsa!

Beteendeeexperiment/exponering

- Om du är alltför noggrann och detaljerad - utelämna saker med flit.
- Skicka mejl och brev med medventa stavfel.
- Kom för sent.
- Strunta i städning när det ska komma gäster.
- Uttala ord fel.
- Slarva bort något.
- Klä dig slarvigare.
- Ge andra chansen att vara duktiga – fråga om de vill göra saker för sig och nöj dig med att det kanske inte blir lika perfekt

Granska dina krav och regler

Krav = ett starkt uttryck för hur något ska vara; nödvändighet (Wiktionary)

Should I?
Shouldn't I?
I should go to...
I shouldn't eat that...

had
to
ought
should
can't
mustn't
have
you
must
shouldn't
better
oughtn't

RULES

1. you CAN....
2. you CAN'T...
3. you CAN....
4. you CAN'T

Tanken på att sänka kraven kan upplevas som skrämmande...

Hur ska jag avgöra vilka krav som är överdrivet perfektionistiska och vilka är rimliga? Tänk om jag sänker "fel" krav?

Tänk om det leder till att jag presterar sämre?

Det kommer bli kaos!

Andra kommer reagera på att jag är inkonsekvent!



Att sänka kraven

Vad skulle nackdelarna med att sänka ett visst krav eller strunta i en viss regel vara?

Jag kommer göra fler misstag på jobbet

Jag kommer att känna mig mer nervös innan jag vant mig vid tanken på att mindre noggrann.

Det kommer gå sämre för mig i mina studier/i mitt arbete/i min forskning.

Folk i min omgivning kommer prestera sämre.

Folk kommer kanske tycka att jag är inkompetent.

Det kommer att bli stökigare hemma.

Jag kommer inte kunna hitta någonting.

Jag kommer bli tjock.

Uppskatta hur sannolikheten för var och en av dem är 0-100.

Att sänka kraven

Vad skulle fördelarna med att sänka ett visst krav eller strunta i en viss regel vara?

Jag kommer att bli mindre kritisk mot min familj.

Folk kommer att tycka om att umgås med mig.

Jag kommer att hinna göra mer.

Jag kommer att bli mindre orolig för att göra fel.

Jag kommer känna större arbetsglädje.

Jag kommer att bry mig mindre om vad folk tycker om mig.

Jag kommer bli mindre deprimerad.

Fokusera på det som är viktigt



Länshälsan
UPPSALA AB

Övningen ”Möt din inre 90-åring”

När kraven är många i livet kan vi ibland tappa riktningen och börja prioritera ”borden” och ”måsten” framför aktiviteter som ger oss mening.

Vad vill du att ditt liv ska handla om? Hur vill du bli ihågkommen?

Vilka konkreta beteenden ligger i linje med mina värderingar?



Det folk ångrar på sin dödsbädd

Jag önskar att jag hade haft modet att leva ett liv där jag var sann mot mig själv, inte det livet andra förväntade sig av mig

Jag önskar att jag inte jobbat så hårt

Jag önskar att jag hade modet att uttrycka mina känslor

Jag önskar att jag hade hållit kontakten med mina vänner

Jag önskar att jag tillåtit mig själv att vara lyckligare

”The top five regrets of the dying” av Bonnie Ware

Alla dessa borden och måsten...

Vi måste välja.

Vi måste dö.



"Måste" (låg upplevd kontroll)	Varför jag väljer detta (hög upplevd kontroll)
Jag måste jobba.	Jag väljer att gå till mitt jobb för att jag vill ha lön och stimulans.
Jag måste till dagis och hämta barnen.	Jag väljer att hämta barnen för att jag vill vara en pålitlig förälder.
Jag måste lägga mig.	Jag väljer att gå och lägga mig för att jag vill vara utvilad.
Jag måste diska.	Jag väljer att ta hand om disken för att vara en kärleksfull partner.

What screws us
up most in life
is the picture
in our head of
how it is
supposed to be.



Definition av acceptans som förhållningssätt

"Att välja att se, ha och stå ut med både den inre och den yttre verkligheten utan att fly, undvika, förvränga eller döma den och att handla utifrån denna verklighet effektivt och i riktning mot sina värderingar och mål."



"Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans."
A. Kåver.

Vad behöver vi kunna acceptera?

- Vår existens och förgänglighet
- Tiden - nuet, vår historia och framtid
- Kroppen – funktioner, smärta, sjukdom, utseende
- Tankar, bilder, drömmar
- Känslor – positiva och negativa
- Nödvändigheten av att handla
- Andra människor
- Kriser och andra svåra omständigheter
- Vardagen
- Natten och sömnlösheten
- Trötthet
- Oförmågan att acceptera...

Sinnesrobönen

ge mig sinnesro att
acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse skillnaden.

Self-compassion

Att behandla sig själv med omtanke, värme och respekt

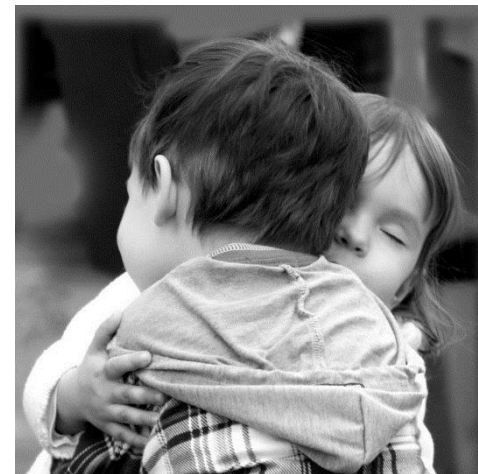
Skapa en förmåga att ta hand om sig själv istället för att hamna i mönster av självkritik eller undvikande av det som är jobbigt.

Hur talar du till dig själv? Är det med en självkritisk och hård ton?

Vad skulle hända om du började tala med dig själv på ett mer varmt, vänligt och förstående sätt?

Människor utvecklas och gör bättre ifrån sig i prestationer när de uppmuntras, stöttas och får positiv feedback!

”Jag tror du klarar detta. Det spelar ingen roll om det inte blir perfekt. Och även om det inte går bra så finns jag där för dig och stöttar dig”.



Acceptans av andra

Hur möta andra med acceptans, tolerans och öppenhet?

Acceptanstest:

Tänk på ett tillfälle när en person du känner gjorde något som var väldigt irriterande för dig. Håll kvar tanken på det om hände ett litet tag och uppmärksamma sedan hur det känns.

Skifta sedan uppmärksamheten bort från just den aktuella situationen och fokusera istället på det du uppskattar mest hos personen i fråga. Håll tankarna kvar där och efter någon minut är det dags att känna efter igen – vad händer med dig den här gången?

Ur boken *”Tillsammans”* av Anna Kåver och Åsa Nilssonne

Life is not a race
Don't be a hero



Tack för att ni lyssnade!



Länshälsan
UPPSALA AB