

## ЯК ВПОРАТИСЬ З СИНДРОМОМ ВІДМІННИКА?

Синдром відмінника є доволі поширеним явищем, що може значно шкодити людині і призводити до психологічних труднощів, перевтоми, значного стресу, депресії. Давайте розберемось, що ж таке синдром відмінника, як він проявляється і як можна знизити його вплив на особистість.

*Синдром відмінника – це особливість психіки, коли людина відчуває постійну потребу бути найкращою в будь-якій діяльності, за яку вона береться. Людина відчуває тиск і потребу досягати успіху, а також нестачу власної цінності і незадоволення від вже досягнутих результатів. Людині, що має синдром відмінника, ніби завжди мало, вона потребує все нових і нових досягнень, а також аби інші помічали і визнавали її успіх. Проте, все це або не приносить людині задоволення взагалі, або це задоволення зникає дуже швидко.*

Є ряд причин, що можуть призводити до розвитку синдрому відмінника:

- **Особливості виховання та середовища, де зростає дитина.** Часто вимогливість батьків, родичів, вчителів призводить до розвитку синдрому відмінника, коли дитина весь час відчуває тиск і потребу виправдовувати чужі очікування. Дитина засвоює те, що аби бути цінною і отримувати любов від інших потрібно весь час доводити свою досконалість і досягати надрезультатів.
- **Високі стандарти суспільства і культурного оточення.** Інколи навіть культурне оточення і суспільство ніби сконцентроване на постійному успіху заради успіху, і досягнення визнання та авторитету стає найвищою цінністю. Ризик розвитку неврозів і синдрому відмінника надвисокий в таких суспільствах.
- **Негативний досвід в минулому.** Критика чи нищівні оцінки у відповідь на минулі невдачі могли сформувати страх помилитися і призвести до потреби бути в усьому найкращим аби таким чином уникнути повторення травматичної ситуації.

Помітити у собі наявність синдрому відмінника можна за такими ознаками:

- *постійна самокритика* - ви постійно незадоволені своїми досягненнями і готові сварити себе за будь-яку, навіть незначну, помилку;
- *нав'язливе порівняння себе з іншими* – потреба весь час шукати об'єкти для порівняння задля постановки для себе нереалістичних цілей або самокритики;
- *страх помилки* – відчуття, що краще взагалі нічого не робити, ніж зробити щось неідеально. Це може призводити до нерішучості та страху починати і робити щось нове;
- *перевтома, емоційне, фізичне і психологічне виснаження.*

Як і будь-яка робота над собою, робота з синдромом відмінника це тривалий процес. Потрібно зрозуміти, що аби засвоїти нові навички реагування на ті чи інші події потрібен час і постійні нові дії.

Що може допомогти впоратись з синдромом відмінника?

- ✓ **Усвідомте свою проблему.** Надмірна вимогливість до себе і нереалістичні цілі шкодять психіці і здоров'ю. Важливо зменшити цей надмірний тиск.
- ✓ **Свідомо зосереджуйте увагу на своїх успіхах і досягненнях.** Зазвичай, для людей з синдромом відмінника більш звично звертати увагу на невдачі і недоліки, ігноруючи досягнення. Привчайте себе фокусувати увагу на власних досягненнях, свідомо їх помічаючи.
- ✓ **Навчіться уникати порівнянь, або порівнюйте себе лише з собою.** Спробуйте зосередитися на собі: своїх потребах, цілях і досягненнях. Ми не можемо знати, що відчувають інші люди і який шлях вони проходять. **Всі наші уявлення про інших – це лише наші уявлення.**
- ✓ **Шукайте та розкривайте нові інтереси і навички.** Шукайте те, що вам подобається та пробуйте щось нове та захопливе. Візьміть близьку людину собі в підтримку і відкривайте нові хобі, захоплення. Пам'ятайте, нові дії та враження здатні допомогти змінити усталені звички та паттерни мислення.
- ✓ **Формуйте для себе реалістичні цілі.** Буде корисним зробити ревізію своїх цілей та планів на предмет реалістичності і доцільності, визначити власні пріоритети. Недосяжні та нереалістичні цілі і плани призводять до стресів, виснаження і розчарувань.
- ✓ **Знайдіть баланс між роботою та відпочинком.** Пам'ятайте, відпочинок потрібний і необхідний. Намагайтесь відпочивати якісно, робити те, що приносить радість, спілкуватися з приємними і близькими людьми.
- ✓ **Звертайтеся за підтримкою.** Визнання потреби в підтримці і звернення до спеціалістів - ознака піклування про себе та власне ментальне здоров'я. Робота з психологом, психотерапевтом чи психіатром може стати необхідною і важливою ланкою на шляху до щастя і благополуччя.

Нагадуємо, що ви завжди можете звертатись до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.

***Бережіть себе та близьких!***