

糖尿病完美主義潛在危險

Too Good? The Potential Dangers of Perfectionism in Diabetes

邱妃杏

萬芳醫院 衛教護理師

本課程將提供識別糖尿病管理中不健康完美主義跡象的方法、其醫療和情感風險，以及幫助個人變得更加靈活、謹慎和富有同情心的方法的切實步驟。解釋完美主義在糖尿病管理中的表現及影響並說明可能對糖尿病患者的可能後果，預防策略糖尿病患者的完美主義陷阱。

完美主義與努力做到最好不同。完美主義相信，如果我們生活完美、外表完美、行為完美，我們就可以最大限度地減少或避免責備、判斷和羞恥的痛苦。

完美主義三種類型：自我為導向的完美主義：為自己設定嚴格的標準，對自己的行為進行嚴格的評估和譴責。努力在自己的努力中達到完美，並努力避免失敗。與焦慮、神經性厭食症和抑鬱症有關。

他人導向的完美主義：對重要他人有不切實際的標準。本質上與以自我為導向的完美主義相同，但針對他人。導致他人指責、缺乏信任和對他人懷有敵意。與憤世嫉俗、孤獨和婚姻/家庭問題有關（但有時可能有助於領導）。

社會規定：對達到重要他人規定的標準和期望的感知需要，包括認為他人對他們有不切實際的標準，嚴格評估他們，並對他們施加壓力以求完美。