

За останні 24 години

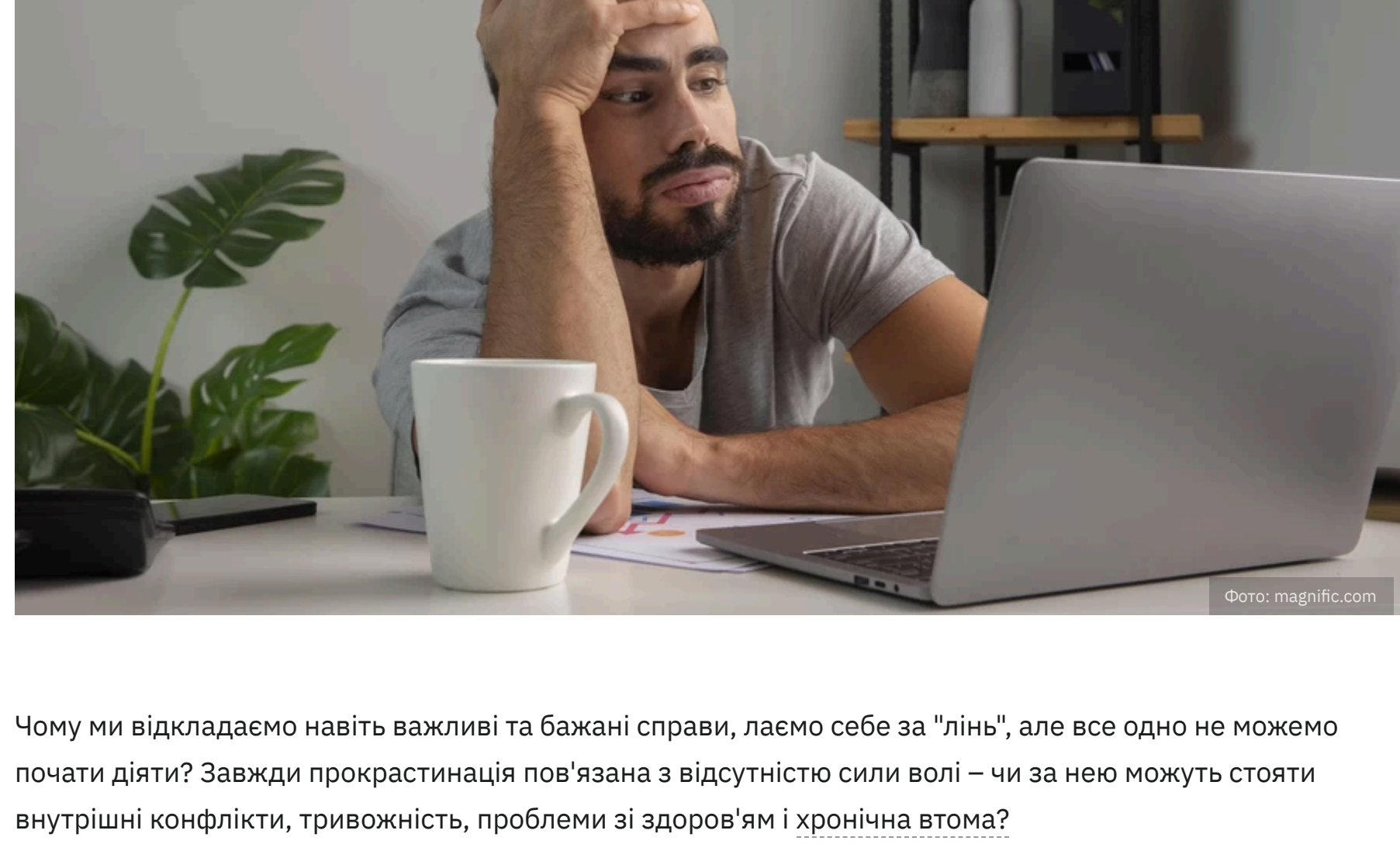
- 16:00 Прокрастинація - це не лінь! Психолог розповіла про приховані причини відкладання "на потім"
18:25 На Волині у ДТП за участі службового автомобіля поліції загинув загинув двоє людей
18:10 Українських полярників відідав ріднісний гість - на Вернадському планетаріумі інтеграторського планета
15:00 Ваність дефіцитних Patriot: Україна створить власну ракету проти "чужацьких"
14:51 Луані і Рибачок виборили друге "чужини" від чужини-найді

ЗАВАНТАЖИТИ ЩЕ

Головна / Суспільство

"Прокрастинація - це не лінь" - психолог розповіла про приховані причини відкладання "на потім"

ІАНА НЕСТЕРЕНКО 14 червня 16:00

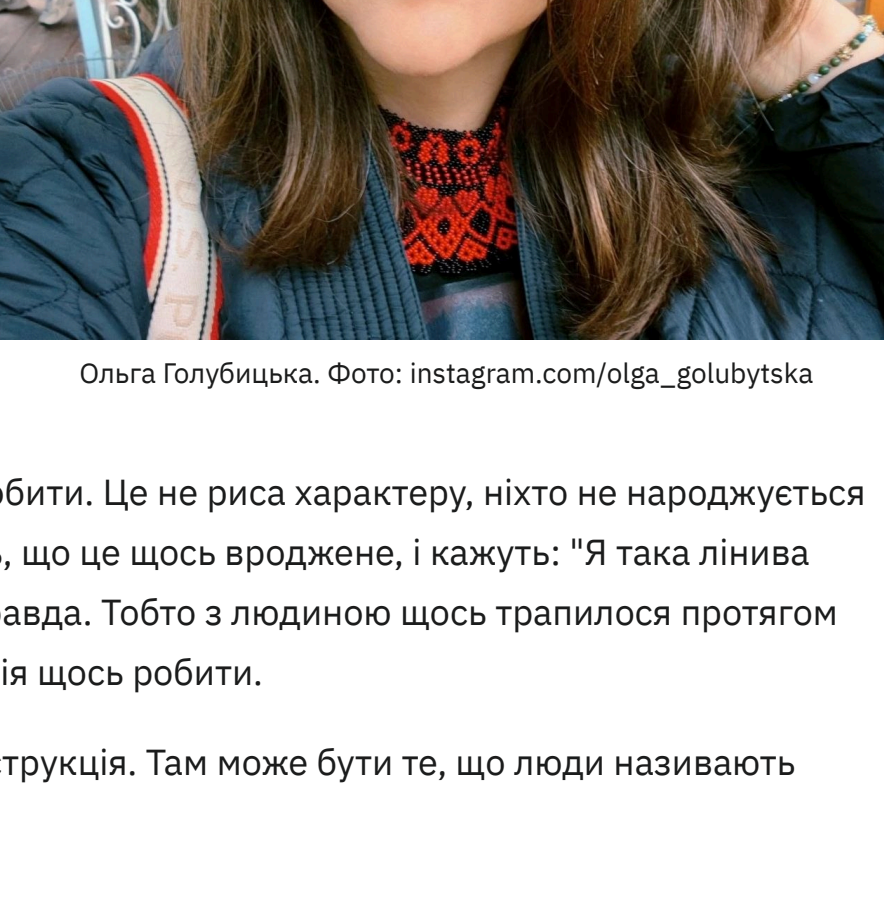


Чому ми відкладаємо навіть важливі та бажані справи, лаємо себе за "лінь", але все одно не можемо почати діяти? Завжди прокрастинація пов'язана з відсутністю сили волі - чи за нею можуть стояти внутрішні конфлікти, тривожність, проблеми зі здоров'ям і хронічна втома?

Про те, чому прокрастинація - це не риса характеру, як на неї впливають дитячі установки, стрес та самокритика, як відірвати емоційне виснаження від звичайної втоми та які прості кроки допоможуть поступово вийти зі стану постійного відкладення життя "на потім" - коротко про розповіла психолог і психотерапевт Ольга Голубицька.

Приховані причини прокрастинації: від хвороб до внутрішніх особливостей

- Я ось помічала, що дуже багато людей навколо скаржаться на те, що їм не можуть приступити до виконання тієї чи іншої справи. Усі відкладають і відкладають, проте за цей період встигають переробити купу всього іншого. Виходить, прокрастинація - це не завжди про ліньки?
- Прокрастинацію і лінь часто плутають, але вони можуть сильно відрізнитися. При лінощах людина може просто не хотіти щось робити, а при прокрастинації у людини може бути свідоме бажання щось робити, але несвідоме - не робити. Вона може сама собі не знаходитись, продумувати якісь завдання, а потім сама ж їх саботувати.



Ольга Голубицька. Фото: instagram.com/olga_golubitska

Лінь, за визначенням, - відсутність мотивації щось робити. Це не риса характеру, ніхто не народжується лінивим чи скільким до лінощів. Люди іноді думають, що це щось вроджене, і кажуть: "Я така лінива людина, мені нічого не хочеться". Це абсолютна неправда. Тобто з людиною щось трапилось протягом життя, в дитинстві, через що в нього зникла мотивація щось робити.

А прокрастинація - це вже "апгрейд", складніша конструкція. Там може бути те, що люди називають лінно, але фактично це не те саме.

- А як ми можемо їх розрізнити?

- Наприклад, людина вигадала собі завдання, яке їй потрібно виконати: влаштуватися на певну роботу, десятки якогось статусу, купити дорогу річ. Але це завдання постало через зовнішню мотивацію. Наприклад, якась відома особа заявила, що це всім потрібно. А в людини немає достатньо цілісної структури особистості, внутрішньої опори - вона легко заражається чужими ідеями, починає вважати їх своїми.

При цьому всередині у неї є природні особливості, риси характеру, складна структура - і виникає внутрішній конфлікт. Нав'язана мета є, а внутрішньої мотивації насправді немає. Людина насправді може не хотіти цей титляр, що дію, цей статус, що посаду, навіть сім'ю може не хотіти, дітей, але є відчуття, що "треба". І тоді вона починає відкладати що подію, бо зовнішня мотивація каже: "Роби", а внутрішнє каже: "Не хочу". І тут енергія на дію не утворюється.

Коли ми справді чогось хочемо, з'являється сильний внутрішній імпульс. Наприклад, людина уявляє: "О, я зроблю ремонт, і мені буде так добре". У цей момент генерується енергія, тому що ти вже передчуваєш результат - і біжиш ще робити. Є такий жаргівливий приклад: немає енергії мотивованої людини, ніж людина, яка хоче до туалету. Коли бажання досить сильне, майже ніщо не може зупинити людину.

А ось подвійні стандарти, які дуже часто виростають із низької самооцінки, через дуже авторитарних батьків, які в дитинстві говорили: "Ти маєш робити це, ти повинен виглядати так, маєш стати таким-то" - все це створює внутрішній конфлікт. І через цей конфлікт починається прокрастинація, тому що насправді людині це не потрібно.

- А може бути так, що з прокрастинацією плутають, наприклад, хронічну втому чи навіть депресію?

- Так. Ще буває, що у людини не діагностовано СДГГ - синдром дефіциту уваги та гіперактивності. Там інакше регулюється увага, інакше організуються справи. Людина може не розуміти, що їй насправді потрібно пройти діагностику, а потім просто навчитись організувати своє життя та поубт з урахуванням своєї нейрорізнімності.

Людина може прокрастинувати саме через свою нейрорізнімність, але вона намагається жити і діяти "як усі". У неї не виходить так, як у інших, і не вийде, але вона починає звинувачувати себе. Тоді з'являється ще більше сорому і ще більше прокрастинації.

Крім цього, є ще складнощі у відносинах із собою та з іншими людьми. Коли людина до кінця не розуміє, чого вона хоче, куди йде, хто вона взагалі така. Через це також може виникати прокрастинація, тому що немає ясності: куди, навіщо, чому - паал не складається.

- І, мабуть, хронічний стрес, тривожність, емоційне виснаження також впливають?

- Звісно. Також важливо пам'ятати, що прокрастинація і навіть ліньки можуть бути симптомами захворювань. Наприклад, людина може мати анемію. Людина може бути мало сил, вона нічого не хоче робити, тому що організму не вистачає заліза, не вистачає ресурсів. А вона думає, що лінива, дурна, відкладає справи, сподіваючись, що стане легше. Але при цьому не вирішує головну проблему - проблему здоров'я.

Є інші захворювання: інтоксикації, хвороби печінки. При сильній інтоксикації організму також може з'являтися прокрастинація: організм погано функціонує. Людина все відкладає, стає розсіяною, не може зосередитися, не може нічого зібрати воедино, а думає, що просто лінива.

Дуже часто в моїй практиці буває так: людина переживає на якусь хворобу, а потім каже: "Я така слабка, у мене прокрастинація". Запитую: "Коли ви одужали?" І виявляється, буквально кілька днів тому. Але ж після хвороби має бути період реабілітації. Не можна різко повертатися у нормальний ритм.

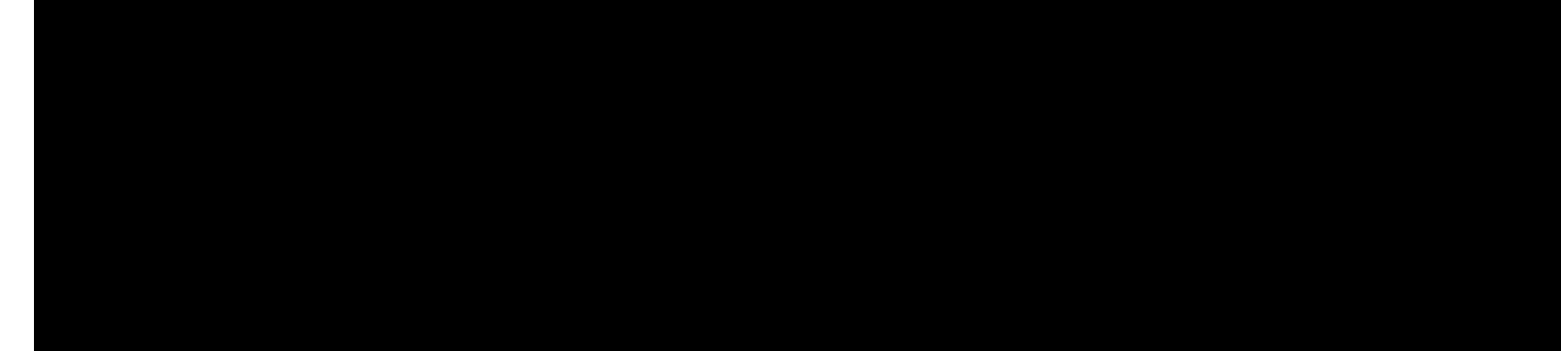
Я люблю наводити приклад: якщо людина пошкодила ногу, вона не зможе відразу почати нормально ходити. Потрібен час, щоб її розробити та відновитись. Так само працюють процеси в нашому організмі. Вони можуть створювати дефіцит енергії, а дефіцит енергії проковує прокрастинацію. Головою ми хочемо щось робити, думаємо: "Було б класно", але енергії для цього немає. Так відбувається і із психікою.

- А прокрастинація може бути синдромом депресії?

- Так. І депресії, і тривожності. І, до речі, люди з прокрастинацією, як свідчать дослідження, мають дуже низький рівень самоцінування. Тобто вони часто себе знецінюють, кажуть: "Я тупа, лінива, така-сяка" - це ще сильніше заганає їх у прокрастинацію.

Чим енергій рівень самокритики, тим сильніше прокрастинація: людина витрачає величезну кількість енергії на внутрішню критику, а на реальні дії цієї енергії вже не залишається. Вона себе вимотує внутрішньою боротьбою. Тону і депресія, і тривожність, і різні страхи, які, наприклад, формувалися ще в дитинстві через соціальні настанови, можуть виявлятися як прокрастинація.

Наприклад, людина виростає в сім'ї, де було прийнято вважати, що не можна заробляти багато грошей, не можна бути успішним, не можна чогось досягати. І ось тепер їй потрібно зробити крок до якогось статусу, заробітку чи успіху, але всередині є заборона, закладена ще в дитинстві: "Мені це не можна". А зовні це виглядає як прокрастинація.



Насамперед потрібно виключити фізичні проблеми зі здоров'ям. Фото: magnific.com

"Нульовий" крок до виправлення - закрити базові потреби

- Якщо людина вже "провалилася" у прокрастинацію, до кого їй спочатку йти? До лікаря - наприклад, ендокринолога, терапевта? Чи психолога?

- Похід до лікаря в жодному разі не зашкодить. Більше того, завжди корисно регулярно проходити обстеження, здавати базові аналізи та перевіряти стан організму. Особливо якщо ми говоримо про людей, які живуть у постійному стресі. Зараз багато вірусів, захворювань, хронічної напруги - це дуже впливає на емоційний стан. Навіть за що весну я бачила багато випадків, коли у людини просто був дефіцит заліза, а вона вже вирішила, що з нею щось не так, що вона погана або лінива.

Тому перший крок - це лікар. Але до нього є ще один крок, "нульовий": чесно відповісти на запитання: скільки ти спиш, як давно мав нормальні вихідні. Це також дуже важливо. Люди можуть плутати банальний недолік відпочинку з лінощами або прокрастинацією, хоча насправді організм просто переходить в енергозберігаючий режим.

- Тобто іноді досить просто відпочити?

- Іноді людині потрібно просто нормально виспатися, по-людськи відпочити чи взяти паузу. Особливо коли довкола багато шуму, обов'язків, велика родина, велика напруга. Часом достатньо побути одному, посидіти в тиші біля озера, щоб тебе ніхто не чіпав. Відбувається своєрідне перезавантаження - у людини знову з'являються сили зробити наступний крок.

Тому "нульовий крок" важливий - стежити за режимом сну та відпочинку. Наступний етап - здати аналізи, виключити захворювання. І тільки потім, якщо ситуація не змінюється, йти до психолога і розбиратися, що саме стоїть за прокрастинацією.

- Виходить, часом складно відірвати звичайну втому від глибшої психологічної проблеми?

- Так, самостійно це справді непросто. Але можна почати з профілактики - зробити крок назад і поставити собі правильні питання. Наприклад: "Я зараз себе звинувачую, але коли в мене востаннє був день, коли мене ніхто не чіпав, коли я був наодинці з собою, в спокої і просто відчував задоволення від життя?" Я нещодавно поставила це запитання одній жінці, і вона відповіла: "Три роки тому". Не дивно, що людина втомилась і все відкладала.

Важливо розуміти, що відпочинок - це не просто один вихідний, коли ти поспав десять годин, а потім весь день займався покупками, прибиранням та домашніми справами. Це день, коли тобі добре. День, коли ти відчуваєш щастя та внутрішній спокій. І це може стати відповідною точкою, щоб зрозуміти: справа у втомі чи відбувається щось глибше. Втома звичайно проявляється сонливістю, бажанням полежати, уникненням гучних звуків, яскравого світла - організм буквально показує, що йому потрібний відпочинок.



Іноді для відпочинку досить просто побути наодинці з природою. Щоб ніхто не смикав. Фото: magnific.com

В основі прокрастинації лежить страх

- А якщо людина відкладає важливі і навіть бажані для себе речі - це прокрастинація чи риса характеру?

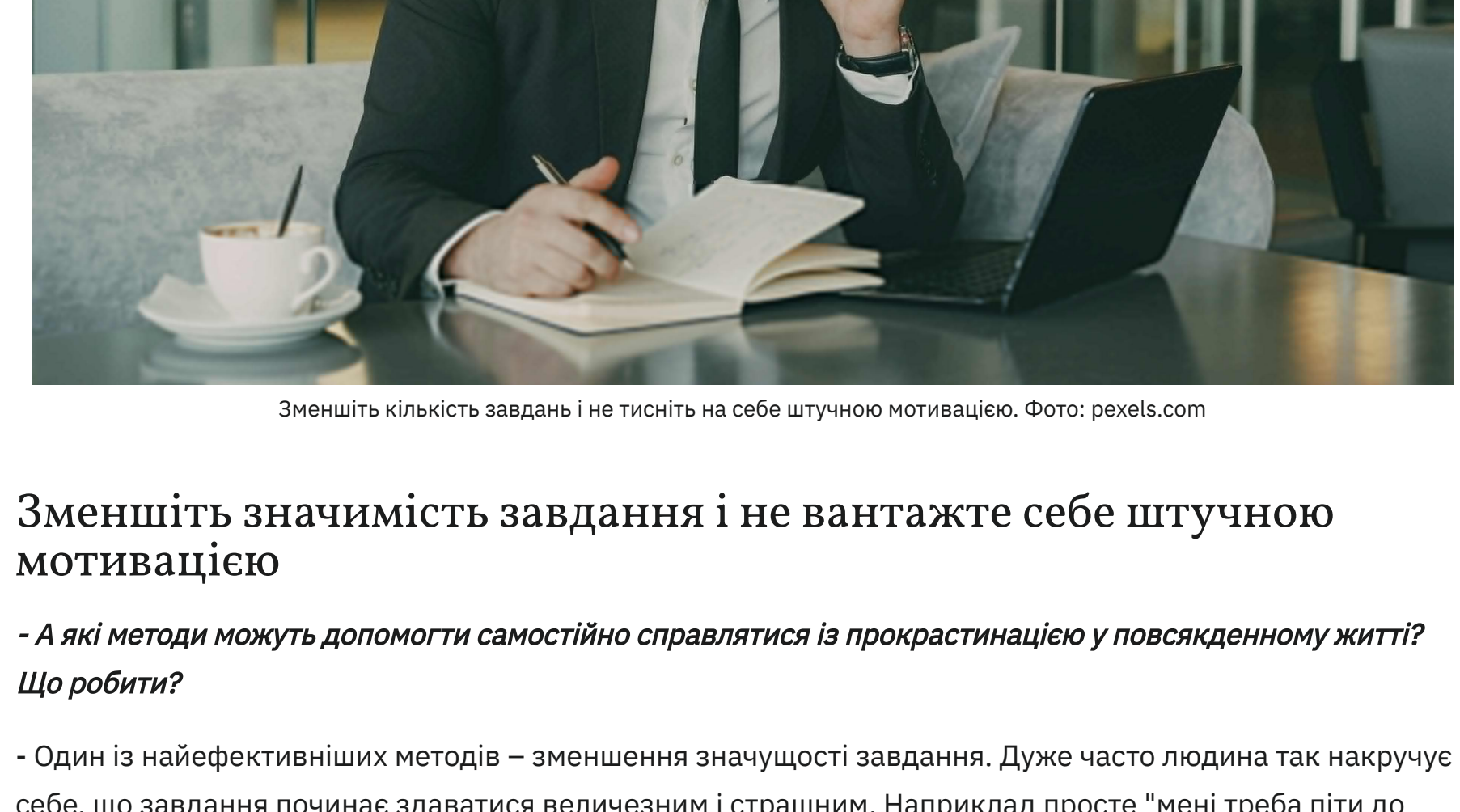
- Я часто говорю клієнтам: не існує такої риси характеру, як лінощі. І немає такої риси характеру, як прокрастинація. Відкладання може бути деформованою звичкою, яка виникла як побічний ефект якихось переживань.

Наприклад, людина все життя чогось боялась і настільки звикла жити в страху, що прокрастинація стала способом пристосуватися до цього страху. Але це не риса характеру, а адаптивний механізм, спосіб долати якусь проблему. Саме тому я й кажу, що прокрастинація - не риса характеру. Це навик, набутий через певні події та досвід. Отже, цьому навичку можна переробитися.

Переробитися можна завжди. Це як змінити ходу: складно, особливо спочатку, але можливо. Особливо непросто, якщо йдеться про важливі і напевно бажані події, всередині людини може бути сильний конфлікт: "А як маю я на це право?". Чи не зробить це мене поганою людиною? Такі внутрішні установки можуть буквально блокувати рух уперед. Усередині виникає сильний тиск.

Але загалом прокрастинація - це завжди про відкладення чогось: походу до лікаря, робочого проекту, якогось рішення. Причини можуть бути різними, але в основі лежить страх. Страх засудження - від себе, від батьків, від оточуючих. Страх щось втратити. Навіть страх втратити звичний стан.

Іноді люди настільки звикають жити в проблемах, що їм страшно жити без них. Проблеми починають сприйматися як безпека. І тоді теж виникає прокрастинація - вже як уникнення гарного життя. З бою інші люди можуть говорити: "У тебе вже все є, чому ти не йдеш далі?" А людині страшно. Бо невідомо, що чекає попереду. А тут все знайоме, хай і неприємне, але звичне та зрозуміле.



Зменшіть кількість завдань і не тисніть на себе штучною мотивацією. Фото: pexels.com

Зменшіть значимість завдання і не вантажте себе штучною мотивацією

- А які методи можуть допомогти самостійно справлятися із прокрастинацією у повсякденному житті? Що робити?

- Один із найефективніших методів - зменшення значущості завдання. Дуже часто людина так накручує себе, що завдання починає здаватися величезним і страшним. Наприклад просто "мені треба піти до лікаря" в голові може перетворитися на катастрофічну подію. І тут важливо зменшити масштаб завдання. Наприклад, сказати собі: "Я зараз не йду до лікаря, просто дізнаюсь про графік роботи".

Дуже допомагає поділ завдання на частини. Коли завдання розбите на маленькі кроки, воно перестає тиснути і починає виглядати здійсненним.

Особливо це важливо для людей з гіпервідповідальністю та перфекціонізмом. Вони ставлять собі майже космічні завдання, а потім самі роздавлені їх масштабом і ідеальністю. Людина думає: "Я маю зробити це ідеально", - і через це взагалі не може почати.

- Яких помилок варто уникати у боротьбі з прокрастинацією, щоб не погіршити свій стан?

- Найчастіша помилка - шукати мотивацію через тиск. Коли людина каже себе, "Давай зберис, ганчірко", тут є одразу дві проблеми - самокритика та приниження себе. Така внутрішня "давай зберис" відкидає людину ще далі. Це все одно і сказати людині, яка плаче: "Не сумуй" - і це викликає зворотну реакцію. Так само фраза "просто відно і зроби" не працює. Якби людина дійсно могла "просто зробити", вона б давно це зробила.

Тому тут потрібне саме співчуття до себе. Якщо ти чогось не робиш - значить, є причина. І важливо не лягати себе, а шукати цю причину. Можливо, ти не відпочив. Можливо, є проблеми зі здоров'ям, чи потрібно по-іншому організувати графік, чи варто зменшити тиск завдань, чи попросити допомоги та розділити відповідальність. Перший крок - це запитати себе: "Що зі мною відбувається? Чому мені зараз так складно?"

Коли в людини є самоспівчуття, вона перестає ставитися до себе як до поганої, лінивої або "неправильної" людини. Вона починає сприймати себе як людину, яка має причину для такого стану.

- До речі, про самоспівчуття, це не те саме, що жалість до себе? Часто доводиться чути: "Не можна жаліти себе"?

- Ви порушили дуже важливу тему. Люди, які постійно критикують себе, насправді взагалі не вміють себе жаліти. Вони кажуть собі: "Що ти розклевівся? Зберися, ганчірко". Люди бояться пожаліти себе, бо вже загнали себе в такий сильний внутрішній тиск, що, якщо вони раптом визнають, наскільки втомилась, їм стане страшно, скільки відпочинку їм насправді потрібно. Через це вони продовжують прокрастинувати, але потреба у відпочинку нікуди не зникає.

Насправді було б добре, якби людина вміла собі посипувати. Іноді можна пожаліти себе, як маленьку дитину, сказати: "Так, це несправедливо. Тобі важко. Шкода, що все так". Це нормальне людське співчуття до себе. Якщо люди вміли вчасно пожаліти себе і відпочити, багатьох причин для прокрастинації взагалі б не виникло.

Новини по темі: Здоров'я Лікарі депресія психологія лікар

Підписуйтесь на нас в соц. мережах

Статті по темі

- 13 чоловік загинули внаслідок катастрофи: літо може стати смертоносним та руйнівним
10 чоловік загинули внаслідок Хот-доги з лобстером та квітками за ціною квартири: чим ділує найдорожчий ЧС з футболу
10 чоловік загинули внаслідок Мах для булочок чи звичайний бур'яні? Уся правда про маковий поля, які підірвали союмережі