

---

# ADHD인의 미루기 사용설명서

---

## 목차

### 1. 원인에 따른 대처법 (공통)

- 원인 1. 약을 복용하지 않아서
- 원인 2. 컨디션이 안 좋아서, 우울해서
- 원인 3. 할 일이 어려워 보여서
- 원인 4. 완벽해야 한다는 압박
- 원인 5. 쌓여 있는 할 일이 부담스러워서
- 원인 6. 할 기분이 아니라서
- 원인 7. 다른 재미있는 일이 많아서

### 2. 카테고리에 따른 대처법

- 카테고리 1. 루틴
  - 카테고리 2. 외출 준비
-

# 1. 원인에 따른 대처법 (공통)

생각해볼 것

- 우울증/ADHD 약은 챙겨 먹었는가?
- 오늘따라 컨디션이 나쁘지는 않은가?
- 할 일이 역량에 비해 어려워 보이는가?
- 할 일을 완벽하게 해내야 한다고 여기는가?
- 할 일이 쌓여 있어서 부담스러운가?
- 하고 싶은 기분이 들기를 기다리고 있는가?
- 다른 재미있는 일에 몰두하고 있는가?

## 원인 1. 약을 복용하지 않아서

### A1. 약 복용하기

## 원인 2. 컨디션이 안 좋아서, 우울해서

### B1. 다음 항목 체크

- 밤 시간대에 7시간 이상의 충분한 수면을 취했는지
  - > 쪽잠 자기
  - > 병원에서 수면유도제 처방받기
- 물(커피, 차, 음료가 아닌 순수한 물)을 충분히 섭취했는지
  - > 물 한 컵 마시기 (한 번에 너무 많이는 x)
- 단백질, 탄수화물, 채소를 포함한 건강한 식사를 최소 1회 이상 하였는지
  - > 식사 챙기기
  - 몸을 깨끗이 씻고, 주변 청결을 유지했는지
    - > 샤워 하기
    - > 기력이 없다면 머리만 감거나, 세수만 하기
- 최소 1시간마다 다른 장소로 이동하였는지
  - > 일어나서 기지개라도 켜기
- 최근 내가 좋아하는 취미생활을 하였는지
  - > 5분이라도 나를 위한 활동 하기
- pms가 올 시기거나 월경 기간은 아닌지
  - > 모든 것을 호르몬의 탓으로 돌리고 폭 쉬기

## 원인 3. 할 일이 어려워 보여서

### C1. 마감 기한을 늘리기

### C2. 생각 바꾸기: 미루면 더 어려워진다.

1. 막상 시작해보면 별 것 아닐 것이라고 생각하기
2. 미루면 더 어려워진다는 것을 기억하기
3. 시간이 모자랐던 과거의 경험 떠올리기
  - > 결국 미완성한 채로 끝났던 경험, 완성하기는 했지만 완성도가 다소 아쉬웠던 경험 등

### C3. 할 일 세분화하기

1. 해야 할 일을 작은 단위로 쪼개기
  - > "책상에 앉는다" "노트북을 켜다" "프로그램을 실행시킨다" 수준으로 잘게
2. 가장 흥미로워 보이는 부분부터 시작하기
  - > ex. 영어로 에세이를 쓰는 과제라면 맘에 드는 영어 폰트를 찾아본다든가, 관련 주제로 쓰여진 다른 사람들의 글을 찾아서 읽기
3. 쪼갠 단위 중 하나만 했어도 스스로를 칭찬해주기

## 원인 4. 완벽해야 한다는 강박

### D1. 생각 바꾸기: 잘 하지 않아도 된다.

1. 완벽할 필요가 없음을 인지하기
2. 나의 기대치가 비현실적이라는 사실을 떠올리기
3. 나에 대한 기대치를 낮추기
  - > 스스로 모자라고, 완벽하지 않은 **그저 한 명의 인간**일 뿐이고, **나의 능력이 이 정도임을 받아들이기**. 그리고 일단 될 대로 돼라, 하고 저질러 버리기
4. 안 해도 되는 것은 과감히 포기하기
  - > ex. 다이어리를 예쁘게 꾸며야 한다는 생각에 일기 쓰기를 미루고 있는 경우, 지렁이 글씨만 대충 휘갈기기

## 원인 5. 쌓여 있는 할 일이 부담스러워서

### E1. 간소화하기: 오늘은 급하고 중요한 일만 하자.

1. 체크리스트 만들기
2. '아이젠하워 매트릭스'에 따라 배열하기
3. 눈에 띄는 곳에 할 일 적어두고 리마인드하기

### E2. 간소화하기: 비슷한 일은 한 번에 해치우자.

1. 체크리스트 만들기
2. 한꺼번에 할 수 있는 일은 하나로 묶기

## 원인 6. 할 기분이 아니라서

### F1. 불안감 고조시키기

1. 몇 시간, 며칠 전부터 해야 한다고 상기하며 압박감 갖기
2. 기간 내로 일을 끝마치지 못했을 때 닥칠 안 좋은 상황들을 최대한 다양하게, 최대한 선명하게 상상하기

### F2. 하기 싫은 마음 수용하기

1. 명상하기
2. 하기 싫다고 소리 내어 말하기

### F3. 하고 싶은 기분 만들기

1. 열심히 하는 다른 누군가를 보고 자극 얻기
  - a. 유튜브 [브이로그](#)
  - b. [공부 시간 순위](#)
  - c. [롤모델로 삼을 만한 누군가](#)를 떠올리기
2. 좋아하는 음악 틀고 하기
3. 컨셉을 잡거나, '멋진 나'에 심취하기
  - a. 내가 [관찰 예능에 출연한 연예인](#)이 되었다고 생각
  - b. 거지가 되었다 생각하고 가장 궁핍하고 처절하며 추하게 일하기
  - c. 마음에 드는 업무 공간으로 가서, '[열심히 일하는 나](#)'에 취하기
4. 돈을 걸고 내기하기
5. 스스로에게 보상을 약속하기
  - a. [칭찬 스탬프 찍기](#)
  - b. [취미생활 하나 하기](#)
  - c. 일을 하나씩 [해낼 때마다 돈을 모아서 사고 싶은 물건 사기](#)

### F4. 일단 시작하기

## 원인 7. 다른 재미있는 일이 많아서

### G1. 스스로: 할 일에 대한 인식 바꾸기

1. 할 일의 중요성을 소리내어 말하기, 눈에 보이게 적기
  - a. 이 일을 했을 때의 장점과 단점을 수기로 쓰면서, 이 일을 해야 하는 '객관적'인 이유를 스스로에게 납득시키기
  - b. 이 일을 함으로써 달성할 수 있는 긍정적인 가치를 생각하기
2. 막상 해 보면 재밌을 거라고 생각하기
  - a. 내가 하기 싫은 일이 막상 시작하면 얼마나 재밌을지 생각하기
  - b. 재미없을 줄 알았지만 실제로 해보니 너무 재밌어서 흥뻑 빠져서 했던 일을 떠올리기

### G2. 스스로: 재미있는 활동 제한하기

1. 타임트래커 쓰기
2. 뽀모도로 타이머 기법을 이용해, 쉬는 시간에만 놀기
3. 휴대폰 등 시간 제한 걸어두기
4. 중독되는 매체를 눈 앞에서 치워버리기
5. 금욕상자 이용하기

### G3. 타인과: 강제력 부여하기

1. 할 일과 기한을 주변 사람들에게 알리기
2. 같이 작업할 사람 구하기
  - a. 캠퍼스터디 들어가기
  - b. 타임랩스를 찍어 지인들에게 공유하거나 공개된 장소에 올리기
  - c. 다른 사람에게 먼저 같이 하자고 권유

### G4. 아예 질릴 때까지 놀기

## 2. 카테고리에 따른 대처법

### 카테고리 1. 루틴

#### 공통

- 루틴 간소화하기
- 최대한 오전 중에 일어나기
- 루틴 시작 알람 맞추기
- 할 일 목록과 순서 정하기
- 일단 하나만 하자고 생각하기
- 최대한 오전 중에 일어나기
- 어엿한 어른이 되었다고 상상하며 해치우기
- 루틴에 사용되는 물품을 예쁜 걸로 사기
- 부모님께 잔소리 듣기
- 반려인의 리마인더 및 동기동기 받기
- 미웠다가 병원을 찾을 만큼 고통스러웠던 기억을 떠올리기
- 일을 하고 나서 얼마나 상쾌하고 개운할지 생각하기
- 일을 하는 과정에서 느끼는 행복하고 만족스러운 기분 생각하기
- 초조함을 해소하고 신경을 깨우기 위해 갑작스럽게 덤블링 하기
- 못 지켰다고 절망하지 않고 다음날 다시 시도하기

#### 씻기

- 외출할 일 만들어서 씻기
- 안 씻고 나가면 상대방이 나를 어떻게 볼 지 생각하기
- 외출 시 화장을 하고 나가서, 돌아오면 반드시 씻을 수밖에 없게 만들기

#### 밥 먹기

- 밥보다 먼저 약을 먹어버려서 밥을 먹을 수밖에 없게 만들기

## 집안일

- 집을 청소하고 나서 친구를 집에 초대하기
- 로봇청소기, 식기세척기, 고양이 자동급식기 등을 이용해 자동화 돌리기

## 운동

- 헬스 pt 끊기
- 친구와 헬스장 가기로 약속하기

## 카테고리 2. 외출 준비

- 시간 확인 자주 하기
- 전날에 언제 뭘 준비할지 미리 계획해두고 알람 맞추기
- 약속이 밤 10시여도 그날 일어나자마자 준비하기
- 시간을 정해서 준비할 준비를 시작하기
- 준비에 걸릴 시간을 1시간 더 예상하기
- 화장, 샤워 등으로 현실감각을 일깨우기
- 외출에 필요한 준비물은 어쩐지 하고 싶을 때 미리 현관 앞에 준비해두기
- 가만히 있는 게 더 지루하다고 생각하기
- 이동시간을 두 배로 예상하기
- 모든 생각을 중단하고 악!!!!!!!!!!!!!!하고 일어나기
- 지각했을 때의 사회적 체면 생각하기
- 지각을 봐줄만한 상대인지 상상하기
- 약속시간을 잡을 때 준비하는 시간까지도 친구와 상의하기

설명서 최종 수정일: 2022-10-14

반영된 응답 수: 84