
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, 완성이기는 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