

Как бороться с прокрастинацией?

«Не буду думать об этом сейчас. Подумаю об этом завтра», — фраза Скарлетт О'Хара из книги «Унесенные ветром». Для тех, кто не дружит с дедлайнами и хронически обещает себе приступить к работе через 5-10 минут, расскажем, что такое прокрастинация, как отличить ее от лени и что вообще со всем этим делать.

Прокрастинация — это склонность к постоянному «откладыванию на потом» важных дел, несмотря на то, что это приведет к негативным последствиям. Это состояние знакомо большинству людей, но если это становится обыденным рабочим состоянием — стоит насторожиться.

Признаки того, что вы прокрастинируете

- Осознанность. Вы понимаете, что дела никуда не денутся, и с ними все равно придется разобраться, но продолжаете откладывать сроки выполнения.
- Иррациональность. Вы осознаете, что чем дольше будете откладывать задачу, тем к более серьезным последствиям это приведет. Но всё равно не приступаете к работе, хотя здравый смысл подсказывает, что пора начать.
- Психологический дискомфорт. Выбор необязательных дел происходит осознанно, но при этом идет внутренний конфликт. Вы испытываете угрызения совести, тревогу, чувство вины. Это важное отличие прокрастинации от лени. Лень не вызывает дискомфорта.
- Намерение выполнять задачу (или его отсутствие в случае с ленью). «Подумаю об этом завтра», — говорит Скарлетт. Так и прокрастинатор говорит: «Сделаю». А потом не можете приступить к работе и чувствуете муки совести.

Если вкратце, лень это про «не собираюсь делать и не делаю», а прокрастинация «собираюсь сделать, но не делаю».

Какие причины вызывают такое состояние?

- _ Отрицательные эмоции, связанные с работой;
- _ Отсутствие мотивации и/или желания выполнять задания;
- _ Отсутствие навыков планирования;
- _ Недооценка негативных последствий;
- _ Перфекционизм;
- _ Абстрактность целей;
- _ Тревожность (человек не уверен в своих знаниях и навыках, боится отрицательного результата);
- _ Эмоциональное выгорание;
- _ Трудность принятия решения (слишком большой выбор альтернативных вариантов)
- _ Успешные случаи выполнения дел в последний момент в прошлом (входит в привычку).

При прокрастинации человек не отдыхает, а тратит энергию на ненужные действия (перекуры, перекусы, скроллинг соцсетей и т.д.). Сюда же может затесаться и что-то на первый взгляд полезное (например, уборка), но не имеющее существенной важности в данный момент. Этим прокрастинатор истощает себя. Параллельно нарастают стресс и тревога, *поэтому вместо прокрастинации лучше и вовсе ничего не делать.*

Как же бороться с «синдромом завтра»?

Ставить простые и конкретные цели

Вместо «сегодня вечером сяду писать курсовую работу», дать себе более простую задачу, например, «сегодня напишу 2 страницы».

Обозначенный в таком формате объем работы меньше пугает и кажется более достижимым.

Убрать отвлекающие факторы

Чем меньше вокруг будет соблазнов в виде всплывающих уведомлений, лежащих на столе недочитанных книг и параллельно открытых вкладок, тем меньше риск этим соблазнам поддаться.

Научиться планировать

Сегодня в сфере тайм-менеджмента существуют необъятное множество систем и подходов, как составить эффективный план на день/неделю/месяц/год. Можно найти метод, который откликнется лично вам.

Съесть лягушку последней

Есть мнение, что нужно начинать день с самой сложной и неприятной работы. Иногда, наоборот, лучше сначала приступить к чему-то легкому. Завершение даже незначительных дел повысит уровень дофамина и серотонина (гормонов радости), появится больше ресурсов для более серьёзных дел.

Заменить «я должен» на «я выбираю»

Сознанию будет проще справляться с обязательствами, если показать ему, что мы самостоятельно берем на себя эту ответственность. Оптимально тут же проговорить результат, который ждёт нас в случае успешного завершения задачи.

Прокрастинация не является официальным заболеванием, однако она может быть следствием многих психических расстройств. Будьте внимательны к себе. Больше полезных советов ищите в нашей статье [Что делать, если работать нет сил](#). Если хотите стать стрессоустойчивее и ментально стабильнее, рекомендуем статью про [адаптивное мышление](#).

How to overcome procrastination?

"I can't think about that right now. I'll think about that tomorrow", — Scarlett O'Hara's famous line from 'Gone with the Wind'. We're going to tell those who aren't best friends with deadlines and keep promising themselves to start working in 5-10 minutes, what procrastination is, how to distinguish it from laziness and what to do.

Procrastination is the act of putting off tasks until the last minute, despite knowing that there will be negative consequences. This issue is familiar to many people, but if it becomes a common thing, it's time to think about it.

Signs that you're procrastinating

- Awareness. You understand that things aren't going anywhere, and you still have to deal with them, but you continue to delay deadlines.
- Irrationality. You realize that the longer you put off a task, the more serious the consequences will be. Still, you can't get to work, although common sense tells you that it's time to start.
- Psychological discomfort. You consciously choose optional tasks, however there is an internal conflict. You experience anxiety and guilt. It's an important difference between procrastination and laziness. The latter doesn't cause discomfort.
- Intention to perform a task (or a lack of it in case of laziness). Scarlett said, "I'll think about it tomorrow". So a procrastinator says: "I'll do it". And then you can't get down to work and feel pangs of conscience.

In short, laziness is about "I'm not going to do it and I'm not doing it", and procrastination is about "I'm going to do it, but I'm not doing it".

What causes procrastination?

- _ Negative emotions associated with work;
- _ Lack of motivation and/or desire to complete tasks;

- _ Lack of planning skills;
- _ Underestimation of negative consequences;
- _ Perfectionism;
- _ Abstract goals;
- _ Anxiety (a person doesn't believe in his or her knowledge and skills and has a fear of failure);
- _ Emotional burnout;
- _ Difficulties in decision-making (there are too many alternatives)
- _ Successful cases of doing things at the last minute in the past (becomes a habit).

When procrastinating, a person spends a lot of energy on unnecessary actions (smoke breaks, snacks, scrolling through social networks, etc.). It can also be something useful at first glance (for example, cleaning), but it won't be your top priority at the moment. That's how procrastinators can become exhausted. At the same, time stress and anxiety levels increase, so instead of procrastinating, *it's better to do nothing at all*.

How to deal with the “Tomorrow Syndrome”?

Set achievable and specific goals

Instead of "tonight I'll sit down to write my term paper", give yourself a simple task, for example, "tonight I'll write 2 pages". When you indicate the amount of work you have to do, tasks become less intimidating.

Minimize distractions

The less there are temptations around you like pop-up notifications, unread books lying on the table and many tabs open on your computer, the less is the risk of succumbing to these temptations.

Learn how to plan

Today, time management offers an immense number of systems and approaches on how to make an effective plan for a day/week/month/year. You can find the most suitable method for you.

Eat an elephant beetle last

There is an opinion that you should conquer the hardest and least desirable task first thing in the morning. However, sometimes it's better to start with something easy. Completing even minor tasks will increase levels of dopamine and serotonin (feel-good hormones), and there will be more resources for serious things.

Replace "I must" with "I choose"

It'll be easier for your brain to overcome challenges if you show that it's your choice to take on this responsibility. At this point, it's effective to define the result that awaits you in case of successful completion of the task.

Procrastination isn't an official disease, but it can be the result of many mental disorders. Be attentive to yourself. Find more useful tips in our article [What should you do if you have work fatigue](#). If you want to become more emotionally resilient, read our article about [Adaptive thinking](#).