Речь

Прокрастинация – это состояние психики, при котором человек, осознавая необходимость выполнения важных дел, игнорирует её, отвлекаясь на бытовые мелочи дела или развлечения.

В обычной жизни можно нередко заметить проявления прокрастинации у человека. Например вы работаете в группе над очень важным научным проектом. Вы продолжаете откладывать выполнение задач, которые вам нужно выполнить, и ваша группа должна выполнять не только свою часть работы, но и вашу. Если не хватает времени, вы все в конечном итоге терпите неудачу и теряете доверие и уважение. На втором примере допустим Вы обещаете себе, что начнете заниматься намеченной целью(на картинке это написание книги). Но вы откладываете это в долгий ящик и так и не добиваетесь прогресса в этом направлении, а вместо этого просто фантазируете о своем будущем успехе.

В видео не просто так был сделан акцент на попадания мяча в лоб, потому что это именно та часть, отвечающая за эмоциональное действие и побуждение к действию. Так, откладывание дела меняет взгляд человека на эту работу в худшую сторону и может оказывать плохое воздействие на психику.

Основными Причинами проявления прокрастинации являются:

* Страх не справиться и опозориться, почувствовать себя виноватым/той;
* Отвращение или неприязнь к действию, которое необходимо выполнить;
* Гнев, неприятие действия или решения из-за плохих отношений с человеком, с которым связано выполнение задачи;
* Зависть, неуверенность, обесценивание личных способностей — «зачем делать, если уже делают другие», «у других лучше получится», «если сделаю лучше, у меня появятся завистники»;
* Отсутствие чётко поставленных целей — для чего выполняются поставленные задачи;

Существует несколько методов борьбы с прокрастинацией:

* Сначала работа, потом вознаграждение. Важный лайфхак, который вытекает из самой причины возникновения прокрастинации: за любую тяжёлую работу лимбическая система требует положительных эмоций. Поэтому предупреждаем нежелательное откладывание дел: сначала работаем, потом вознаграждаем себя. Если вы поменяете местами работу и вознаграждение, то получите ту самую прокрастинацию.
* Составьте список дел. Чтобы проще ориентироваться в приоритетах, составьте список дел на день. Разбивайте крупные задачи на мелкие и отмечайте выполненные. Пропишите дедлайны и награды за достижения — это сделает работу увлекательнее и вдохновляющей.
* Найдите союзника. Это подходит для проблемы посещения тренажёрного зала. Если вы всё время откладываете занятия в фитнес-центре, найдите друга, с которым вместе будете тренироваться. Так прокрастинировать станет значительно сложнее.
* Установите контроль. Не обязательно решать задачи в компании, можно попросить кого-то проконтролировать вас: например, позвонить в 9 утра и узнать, приступили ли вы к важному делу.
* Ограничьте доступ к развлекательному контенту. Если чувствуете, что проигрываете прокрастинации и «залипаете» на роликах с Ютуба, ленте Инстаграма, тик тока,то используйте специальные программы и расширения для блокировки этих сайтов в рабочее время.

Таким образом прокрастинация имеет место быть в наше время и нужно минимизировать её плохие последствия.