

## Прокрастинация

Как мы все прекрасно знаем, прокрастинация – это откладывание дел «на потом». Сейчас данное явление распространено очень широко, и у меня оно также проявляется.

На данный момент моя прокрастинация связана со всеми сферами моей жизни: учеба, работа, личная жизнь. И причинами чаще всего являются усталость и стресс. Из-за того, что мне приходится успевать выполнять рабочие задачи и учебные задания, а также хочется уделять время своему молодому человеку, моим друзьям и себе, я часто ловлю себя на мысли о том, что я устала и просто не имею никаких сил сделать что-либо сейчас. И чаще всего из-за этого страдает именно учеба.

Сейчас для меня стоят в приоритете работа и личная жизнь. Личную жизнь в целом нельзя отложить на потом, потому что если не работать над отношениями, то этих отношений не будет. Не важно, какой это вид отношений: любовные, семейные или дружеские отношения, - над ними нужно работать каждый день. Нужно поддерживать связь со всеми, кто тебе дорог, чтобы они знали о том, что ты их любишь и ими дорожишь. Нельзя вечно говорить родителям, любимому или друзьям, что у тебя нет времени на них, потому что ты работаешь и учишься. Да, это действительно иногда происходит, и тебе приходится так говорить, но, когда ты говоришь это уже больше месяца, твои близкие начинают обижаться и негодовать... А это очень неприятно. Поэтому ты откладываешь все свои дела, чтобы провести хотя бы пару часов наедине с любимым, в кафе с подругой или разговаривая по видеосвязи с родителями.

Так в неделе остается уже не 168 часов, а примерно 150. Из этого ты начинаешь вычитать 8-часовой сон, 3 часа каждый день на то, чтобы проснуться и уснуть, а еще надо как-то организовывать свой быт: покупка еды, готовка, прием пищи, уборка и т.д., - на что тоже нужно время, и вычитаешь из каждого дня еще по 4 часа. И того остается около 45 часов в неделю, 40 из которых тебе нужно работать, а оставшиеся 5 ты тратишь на дорогу.

И в целом, это идеальное распределение времени, если у тебя есть только работа. Но у меня есть еще и учеба. И тут сначала включается «режим прокрастинации». Ты каждый день думаешь о том, что еще есть время, чтобы сделать все лабораторные задания, что на пары ходить не так уж и важно, ведь работа важнее – особенно когда у тебя нет возможности учиться, не работая. Ты заставляешь себя не думать о том, что будет дальше, когда время все это делать наступит. Ты просто живешь тем, что нужно сделать сейчас. И даже если у тебя организуется свободное время, ты не садишься делать задания по учебе, ты садишься смотреть сериал или фильм, или идешь гулять с молодым человеком, или едешь ночевать к подруге, думая о том, что время для учебы еще не настало, время еще есть, и ты все успеешь.

Но когда наступает «момент Х», ты понимаешь, как сильно тебе придется менять свою жизнь для того, чтобы успеть все. Ты начинаешь урезать время сна, покупать уже готовую еду, а не готовить самостоятельно. Ты меньше уделяешь времени личной жизни и даже иногда забываешь про личную гигиену. Ты стараешься собираться на работу быстрее, чтобы хотя бы полчаса дополнительных выкроить себе в день на выполнение учебных

заданий. В итоге все это приводит к тому, что ты после работы приходишь домой не отдыхать, а снова работать, но только уже над другими вещами. Это лишает тебя нормального отдыха, и ты чувствуешь себя усталой и злой. Из-за этого может все пойти наперекосяк: все близкие тебя люди начнут тебя раздражать, ты начнешь срываться, и они будут обижены таким твоим поведением; на работе ты станешь менее активной и мысли будут слишком рассеяны для того, чтобы сосредоточиться на работе и выполнить ее хорошо; и даже в учебе, из-за которой, собственно, все это безобразие происходит, ты не будешь преуспевать так, как того хотелось бы, потому что у тебя просто не остается ни физических, ни моральных сил на все это...

Конечно, во время учебы, особенно очной, работать не желательно, потому что сама учеба как раз и заменяет нам время на работу, но, когда иного выхода нет, приходится довольно тяжело и приходится выбирать: либо работа, либо учеба, либо личная жизнь, - что-то из этого будет страдать.

Я выбрала свой путь прокрастинации, и я рада, что он почти закончился. Ведь я уверена, что после окончания учебы, я не буду прокрастинировать, потому что я знаю, какими последствиями это обернется. И к тому же я слишком ответственный человек, чтобы прокрастинировать на работе.