# 

# Прокрастинация: 35 действенных способов победить ее

Утро. Солнце. Пение птиц. Сегодня тот самый день, когда я начну проект, и ничто не помешает мне в этом. Спустя час ― займусь поручением завтра. Позже ― в понедельник обязательно сяду за работу. Знакомо? Цикл может повторяться бесконечно: вы откладываете урегулирование разных задач «на потом», но не потому что ленитесь, а потому что вот так выходит! Это и называется прокрастинацией. Модное слово, которое часто используют «для отмазки» и оправдания собственного бездействия.

Прокрастинацию считают чуть ли не болезнью 21 века, причем она «диагностируется» и у рядовых менеджеров, и у матерых бизнесменов. Что с ней делать, как лечить и возможно ли это вообще? Давайте разбираться.

## Что такое прокрастинация и ее причины

## 

Психологи определяют прокрастинацию как склонность постоянно откладывать задания на какой-то срок, даже если они важные и требуют пристального внимания. Неудивительно, что такой подход к задаче приводит к проблемам в бизнесе или личной жизни. Нередко прокрастинация становится причиной стресса и депрессии, потери работоспособности и снижению производительности. Человек начинает испытывать вину, но при этом продолжает ничего не делать.

Прокрастинировать можно в двух вариантах. Есть два типа людей, страдающих этим синдромом.

1. Пассивные ― те, кто в глубине души протестует против сдвига сроков, но все равно переносите задач. В этой группе есть так называемые нерешительные прокрастинаторы, которые боятся совершить ошибку, и избегающие, которых пугают общественное мнение и оценка.
2. Активные ― те, кто сознательно отодвигает решение вопроса и «заводит мотор» только, например, за 24 часа до дедлайна (есть и такие, кто включается в процесс максимально продуктивно, если завершить проект нужно было еще вчера).

Почему возникает такие ситуации? Психологи нашли тому несколько причин:

* низкая самооценка и вытекающий из нее страх потерпеть неудачу;
* перфекционизм ― как это ни странно, но тот, кто стремится к идеалу, но не знает, как его достичь, предпочитает ничего не делать вместо того, чтобы искать пути достижения цели;
* внутренние самоограничения ― желание «быть как все» и не выделяться на фоне окружения;
* непокорность ― человек игнорирует вопросы, потому что на подсознательном уровне не согласен с ними и не считает их значимыми;
* банальная физическая усталость;
* синдром эмоционального выгорания.

*Причины прокрастинации интересно объясняет теория «О параличе решений»: Вселенная предлагает огромное количество вариантов выбора, которые нужно обдумать и взвесить. На это тратится много энергии, а в результате человек только и делает, что размышляет, а не двигается к результату.*

## Чем прокрастинация отличается от лени и депрессии

## 

Представьте, что вам необходимо подготовить отчет о рекламной кампании, но вы никак не можете сесть за компьютер и хотя бы просто посмотреть метрики. Что это ― лень или прокрастинация? Может показаться, что между двумя понятиями существует «эмоциональная» разница: лень ― это абсолютный негатив, а прокрастинация ― нечто нейтральное. По большому счету, это два состояния, которые имеют разные причины и особенные характеристики.

Лень ― это когда у вас нет даже намерения что-то предпринимать, активно действовать и решать личные или профессиональные проблемы. Вы ленитесь, когда не хотите подняться с дивана и приступить к чему-либо. При этом у вас не возникает вины, и вы не заменяете первостепенные задачи какими-то другими. Вы не тратите ресурсы и энергию, а отдыхаете.

Причины появления лени связаны в большей степени с ослабленной саморегуляцией и недостатком мотивации.

Можно говорить о двух типах лени:

| **Название** | **Особенности** |
| --- | --- |
| Прирожденная | Отражает личностные свойства слабовольного и инертного человека. |
| Случайная | Носит временный характер, возникает из-за определенных ситуаций или обстоятельств. |

Первый тип ― это истинная лень, а второй ― наша прокрастинация. Глобальное различие заключается в том, что прокрастинирующий человек прекрасно понимает, что ему все же предстоит выполнить «миссию». При этом он не отдыхает, а занимается другими делами. С приближением срока нарастает волнение и напряжение, появляется вина ― приходится искать силы и ресурсы, чтобы быстрее закончить проект и избавиться от стресса.

Некоторые люди, склонные к прокрастинации, реализовывают задачи некачественно ― лишь бы успеть к дедлайну. Они расходуют практически весь запас энергии, и пока он восстанавливается, появляются новые дела, требующие внимания ― замкнутый круг, из которого сложно выбраться. Отсюда и возникает депрессия.

Опасность этого положения часто недооценивается. У человека возникают мысли о собственной никчемности, малоценности и даже суициде, он плохо спит и ест, его ничего не интересует.

Длительное депрессивное состояние вызывает определенные биохимические изменения в головном мозге, в результате чего снижается умственная и двигательная активность ― все это не относится к прокрастинации! Здесь уже требуется квалифицированная помощь специалистов.

## Признаки и последствия прокрастинации

## 

Как ведет себя прокрастинатор:

* выбирает низкоприоритетные проблемы и «убирает в ящик» первостепенные;
* перечитывает входящие электронные письма, но не торопится отвечать;
* садится за реализацию проекта, но через 5 минут убегает, чтобы налить кофе или «срочно посовещаться с коллегой»;
* список дел прокрастинатора не уменьшается, а иногда и вовсе дополняется новыми планами;
* соглашается на мелкие поручения коллег вместо того, чтобы сесть за свои собственные проекты;
* ждет особого «вдохновения» и «нужного момента».

Бывало такое? А между тем, состояние прокрастинации таит в себе немало опасностей. У человека появляется вина и угрызения совести. Его постоянно мучает мысль: «Я не имел права терять столько часов!». Когда накапливается много нерешенных проблем, возникает стресс. Некоторых он мобилизует, у других же, наоборот, снижается работоспособность.

*Тот, кто переносит задания, нарывается на упреки со стороны коллег и начальства. Прокрастинация ― провокатор критики и негативного отношения окружающих. Она может привести, как минимум, к выговору, а как максимум ― к увольнению из штата.*

Человеку, страдающему от прокрастинации, часто бывает стыдно, ведь за такое «поведение» его будут осуждать, что неизбежно приведет к снижению собственной самооценки. Появится желание убежать и спрятаться ото всех. Подобные эмоции лишь усугубляют положение и убивают желание приступать к задаче. Плюс ко всему, они наносят вред психическому здоровью.

**Опрос: являетесь ли вы прокрастинатором?** (ответьте на утверждения «да» или «нет»)

* Часто ли вы успокаиваете себя фразой «Я сделаю это завтра»?
* Бывает ли, что вы покупаете что-то необходимое в самый последний момент?
* Можете ли лежать на диване, а не заниматься, например, уборкой?
* Откладываете ли принятие решения, сомневаясь в результате?
* Вспоминаете ли о незавершенном деле при выходе из дома?
* Переводите ли будильник на несколько минут вперед в надежде еще немного поспать после того, как он уже прозвенел?
* Бывают ли «приступы», когда вы резко вспоминаете о том, что нужно было закончить вчера или несколько дней назад?
* Приходится ли прилагать много усилий, чтобы успеть сдать задание к определенному сроку?
* Опаздываете ли вы на встречи?
* Часто ли вы не добиваетесь желаемого?

Если вы дали 7 и более утвердительных ответов, поздравляем ― вы настоящий прокрастинатор. Если «да» от 4 до 6 ― вы попали в группу риска. У тех, кто ответил положительно пару-тройку раз, нет повода для беспокойства.

## 35 способов борьбы с прокрастинацией

## 

Не спешите расстраиваться и вешать на себя ярлык прокрастинатора. С этим можно (и нужно!) справиться. Предлагаем вам 35 рекомендаций, следуя которым, вы избавитесь от прокрастинации и не будете переносить дела, а начнете сразу действовать и достигать желаемого результата.

1. Простые цели

Иногда кажется, что проект слишком глобальный, чтобы быть реализованным. Пусть масштабы вас не пугают ― попробуйте технику Помодорро. Вам нужно лишь разбить «большое дело» на несколько маленьких подзадач и реализовывать их по схеме: 25 мин. на активные действия и 5 мин. на отдых. При таком подходе вы достаточно долго будете сосредоточены на вопросе, при этом во время перерыва сможете немного передохнуть, перезагрузиться.

Не пишите в ежедневнике «Сегодня буду писать отчет». Лучше ― «Сегодня написать три страницы отчета и оформить две таблицы». Согласитесь, вторая формулировка не такая уж и страшная ― цель вполне достижимая. Осознав это, вы ощутите, что есть силы и мотивация.

1. Станьте реалистом

Ставьте перед собой ориентиры, которых реально можно достичь. Воздушные замки отдаляют от действий и не приближают к желаемому. Есть хорошая техника, о которой мы рассказывали в статье [SMART-цели: критерии, чек-лист и +30 примеров](https://mamicoach.ru/smart-celi-kriterii-chek-list-i-30-primerov/). Рекомендуем ознакомиться со смарт-планированием, которое можно применять как в профессиональной, так и личной сферах.

1. Не бойтесь

Никто не застрахован от ошибок, и бояться неудачи, по большому счету, глупо. Часто бывает, что мы добиваемся исполнения мечты, только пройдя тернистый путь. Именно на такой дорожке мы узнаем много нового и совершенствуем навыки. Провал ― это стимул на поиск новых вариантов и проявление креативности. Это хороший «пинок», хорошая мотивация, которая должна подтолкнуть на достижение вершин. С другой стороны, если вы действительно внутренне не готовы к определенному заданию, откажитесь от него. Нужно, чтобы к этой мысли вы пришли самостоятельно, взвесив все «за» и «против».

1. Анализируйте

Старайтесь давать объективную оценку своим эмоциям и поступкам. Попробуйте каждый вечер подводить итог: что вы сделали, а к каким моментам даже не притронулись ― почему так произошло и что помешало приступить к вопросу. Когда есть такое понимание, будет и четкое представление о завтрашнем дне ― что надо завершить в первую очередь и как закончить задание наилучшим образом.



1. Соблюдайте режим

Когда у вас нет сил, не приступайте к проекту ― вероятнее всего, вы отложите его на потом. Так будет всегда, если у вас нет четкого режим труда и отдыха. Полноценный сон ― самый лучший способ восстановить силы и запастись энергией на завтра.

1. Устраивайте перерывы

Когда до сдачи проекта останется немного времени, организуйте небольшой перерыв, а затем не поленитесь и проверьте что уже готово. Важно не растягивать отдых! Бесконечные перерывы ― прямой путь к прокрастинации.

1. Обедайте!

В рабочем расписании всегда есть «окошки» для дневного приема пищи. Не пропускайте его! Это тот же самый перерыв, но более полезный для организма ― он получит необходимую энергию.

1. Порядок на рабочем месте

Если на столе валяются ключи, визитки, магнитики, маркеры и другие предметы, вам не удастся быстро отыскать нужный документ. Да и смотреть на бардак не очень приятно. Заведите привычку убирать вещи на место ― в борьбе с прокрастинацией самодисциплина играет большую роль.



1. Отставить разговорчики!

Поболтать с коллегой всегда приятно, но важно уметь быстро переключиться на рабочие вопросы. Пустая болтовня отвлекает, заставляет думать абсолютно о другом, а в достижении задуманного надо уметь концентрироваться. Устанавливайте рамки и ограничения на дружеское общение в процессе трудовой деятельности.

1. Отвлекающие факторы

Есть «заядлые» прокрастинаторы, которые говорят: «Я откладываю дела, потому что отвлекаюсь». Чтобы избежать этого, подготовьтесь заранее: отключите телефон, закройте вкладки в браузере с развлекательным контентом, наведите порядок на столе, закройте окно.

1. Правило 15 минут

Нужно закончить значимый, но не очень интересный проект? Скажите себе, что в ближайшие 15 мин. будете трудиться только над этим вопросом. Полностью победить прокрастинацию так сразу не получится, но зато вы станете на 15 мин. ближе к мечте. Посвятить полчаса исключительно неприятному делу лучше, чем не заниматься в принципе.

1. Получайте удовольствие

Даже в самом неинтересном процессе можно найти приятное. Создавайте вокруг себя позитивную атмосферу, например, включайте любимую музыку. Приступайте к активным действиям в хорошем настроении, тогда справиться с задачей будет намного легче.



1. «Швейцарский сыр»

Другое название технологии ― «есть слона частями». Мы впадаем в прокрастинацию, когда требуется решить какую-то важную и сложную проблему. Но стоит «разрезать слона» на несколько частей, как перед вами предстанет пошаговый план из небольших задач. Начните с самой легкой, чтобы запустить процесс движения к желаемому.

1. Блокировщики

Всевозможные развлекательные сайты, приложения, социальные сети крадут драгоценное часы. Если вы самостоятельно не можете отказаться от них, установите на компьютер или телефон специальные программы, которые блокируют доступ на некоторые интернет-ресурсы ― вы не залипните во ВКонтакте, когда нужно срочно закончить отчет для клиента.

1. Обратное планирование

Методика отличается от стандартного составления списка заданий. В ней фокус направлен на позитивный настрой: вместо неприятного звонка, совещания или проверки бухгалтерской отчетности внесите в ежедневник встречу с друзьями, поход в кино и другие дела, которые вам нравятся. Эта технология помогает вернуть интерес к жизни: когда она наполнена яркими событиями, проще отыскать время и ресурсы для обыденных рабочих задач.

1. Сила воли

Чтобы избавиться от прокрастинации, нужно тренировать силу воли ― регулярно выполнять то, что не хочется и не нравится. Начните хотя бы с утренней зарядки или вечерней уборки. Через какой-то период вы станете сильнее и увереннее, а глобальные проекты не покажутся страшными.



1. Полезные паузы

Заполняйте перерывы х чем-то полезным, не требующим высокой концентрации внимания: приберите рабочее место, сделайте пару упражнений, полейте цветы, включите научно-популярный подкаст. В этом случае прокрастинация не будет сопровождаться виной.

1. Самомотивация

Назначьте себе награду и выдайте ее, когда проект завершен. Что будет «призом», решать вам ― сходите в кино или побалуйте себя вкусным пирожным. В статье «[Бросила мотивация: 7 основных правил, как ее вернуть](https://mamicoach.ru/brosila-motivacija-7-osnovnyh-pravil-kak-ee-vernut/)» вы найдете полезные рекомендации, которые помогут активировать внутренние силы.

1. Вечерняя подготовка

Планировать завтра лучше с вечера, тем более, что на это уйдет всего 5 мин. Запишите три задания, с которыми нужно быстрее разобраться ― и так всегда перед сном. Постепенно прокрастинация будет сдавать позиции, а вы ― приближаться к цели.

1. Один проект

Эффективность увеличится, если весь день посвятить только одной проблеме. Возьмите один проект из списка, который вы постоянно перекидывали на другой срок, и направьте все силы только на него.



1. Говорите «Нет»

Учитесь отказываться от того, что не приближает вас к заветной мечте. Пересмотрите свои планы. Возможно, в них есть то, что уже потеряло актуальность, но продолжает висеть мертвым грузом. Отказывайте в просьбах, если не уверены, что сдержите обещание, или когда они мешают вашей основной трудовой деятельности.

1. Забота о себе

Полюбите себя, причем таким, какой вы есть. Со всеми недостатками и достоинствами. Оставляйте время на духовное и физическое развитие, высыпайтесь и отдыхайте.

1. Прощение

Прокрастинация часто сопровождается появлением чувства вины. Оно съедает нас изнутри, но корить себя за перенос дел не нужно. Умение прощать себя ― это позитивные эмоции, которые заставляют двигаться дальше.

1. Новая локация

Иногда, чтобы с вдохновением приступить к задаче, нужно поменять место. Трудитесь в офисе? Переберитесь на пару дней в другой кабинет. На удаленке? Найдите уютный коворкинг, пойдите в кафе или библиотеку.



1. Штрафы

Создайте систему «самонаказания», например, штрафуйте себя за каждый день просрочки. Будет эффективнее, если вы будете платить коллеге или другу. Каждая тысяча рублей, попавшая в карман другому человеку, в скором времени сведет прокрастинацию на нет.

1. Не гоните

Решить проблему как можно быстрее и забыть о ней ― не наш подход. Не мчитесь на всех парах, иначе можете наломать дров. Вникайте в проект, не торопясь и разделяя его на небольшие ежедневные «миссии» .

1. Мотивирующие фразы

Ищите вдохновение в словах известных личностей, например, в нашей статье «[Цитаты великих людей: ТОП-250 вдохновляющих высказываний](https://mamicoach.ru/citaty-velikih-ljudej-top-250-vdohnovljajushhih-vyskazyvanij/)». Во многих из них есть тот самый «ключик», который заставит подняться с дивана и начать.

1. В первую очередь

Приступая к активным действиям, выбирайте сначала самое сложное и неприятное задание ― «чистый» мозг не будет требовать поощрение за простые действия. Не раскачивайтесь, а сразу бросайтесь в омут с головой. Уже потом, с чувством выполненного долга и облегчением, переходите к другим проектам. Увидите, как быстро они исчезнут из списка, а ваше настроение улучшится.



1. Союзники

Этот совет не всегда можно применить в профессиональной сфере, но в личной он будет максимально эффективным. Если вы решили похудеть, но постоянно переносите поход в тренажерный зал, найдите единомышленника. Вы не сможете подвести друга и все же пойдете заниматься спортом ― прокрастинация останется в прошлом.

1. Записки

Не пытайтесь удержать все задания в голове. Чтобы она соображала лучше, необходимо избавиться от «мусора» и лишней информации. Какие бы идеи вас не посещали, записывайте их в блокнот ― заметки не потеряются и в скором времени могут превратиться в интересный проект или план по достижению задуманного.

1. Отчетность

Речь идет о ежедневной отчетности перед сами собой. Закончив с планированием завтрашнего дня, запишите все сегодняшние достижения. Будьте честны и укажите, что не удалось сделать и почему ― объективно оценивайте ситуацию!

1. Поддержка наставника

Если вы понимаете, что прокрастинация съедает вас, и нет сил начать, найдите пример для подражания. Это может быть, например, коллега-трудоголик. Попросите его в течение некоторого времени контролировать процесс. В этом нет ничего постыдного, гораздо хуже отказываться от помощи. Выбирайте на роль сенсея ответственных и организованных людей, с которыми приятно общаться.



1. Правильное питание

Переходите на ПП. Во-первых, это полезно для организма, во-вторых ― у вас будет правильный режим, в котором нет места перекусам. Соответственно, не будет и соблазнов увильнуть от задания, чтобы сбегать в киоск с фаст-фудом.

1. No Stress

Жизнь ― круговорот событий, и стрессовые ситуации могут возникнуть неожиданно. Находиться в таком положении нельзя, так как негативные эмоции не улучшат здоровье и тем более не повысят работоспособность и мотивацию. Почитайте статью «[Как снять стресс: 20 способов быстрого избавления](https://mamicoach.ru/kak-snjat-stress-20-sposobov-bystrogo-izbavlenija/)» ― в ней даны действенные рекомендации, которые помогут вернуть спокойствие и позитив.

1. Начните!

Помните, как кончается эпизод в сериале ― на самом интересном моменте появляется «продолжение следует...». Телевизионщики знают, что мы с ума сойдем, пока не узнаем, что будет дальше. То же самое и в жизни: начатое дело не выйдет из головы, пока не завершится. Психологи называют это «эффектом Зейгарник».

В самом начале пути прокрастинация усиливается, особенно в тех случаях, когда непонятно, с какой стороны подойти к заданию. Но если сделать хотя бы один маленький шаг, отношение к проекту изменится. В процессе движения можно видеть промежуточные результаты и получать удовольствие даже, казалось бы, от незначительных успехов.

Эффект Зейгарник ― прямое доказательство того, что прокрастинацию можно победить, начав действовать.

## Какие результаты вас ждут



Только самые хорошие. В глобальном смысле, вы установите тотальный контроль над своей жизнью и сможете управлять ею. Что же произойдет, когда вы победите прокрастинацию и перестанете переносить все на потом:

* работоспособность и личная эффективность увеличатся;
* появится время на отдых и развлечения;
* вы будете быстрее придумывать эффективные способы решения даже самых сложных задач;
* перестанете бояться ставить грандиозные цели и двигаться по пути достижения желаемого результата.

Человек, победивший прокрастинацию, умеет справляться со стрессом, ему незнакомо чувство вины и самобичевание. Он просто делает!

## Повторим пройденное



Как избавиться от прокрастинации? Для начала нужно осознать, что вы находитесь в этом положении. Пройдите наш опрос и дайте честные ответы. Если вы понимаете, что не ленитесь, а прокрастинируете, будьте готовы меняться.

1. Составьте список поручений задач, которые нужно было сдать еще вчера.
2. Расставьте приоритеты и выберите 2-3 самые срочные и важные поручения.
3. Напишите подробный план действий, разбив один большой проект на несколько маленьких.
4. Распланируйте завтра / неделю, каждый раз «съедая» кусок пирога.
5. Отслеживайте прогресс и поощряйте себя за успехи.
6. Оцените результат ― он обязательно будет! В конце пути вы увидите, что в действительности все оказалось намного проще, чем вы себе это представляли.

Ищите в каждом поручении что-то интересное и полезное. Возможно, вы узнаете что-то новое или примените нестандартный подход. Следите за временем и пользуйтесь принципами тайм-менеджмента. Не останавливайтесь на полпути и находите ресурсы двигаться к мечте ― так вы избавитесь от прокрастинации

## Заключение



Прокрастинация ― не очень «правильная» ситуация, которая мешает быть продуктивным и успешным. Перенося дела на завтра, на понедельник, на 1 января, мы отдаляемся от цели, а ведь конечный результат может принести немало положительных эмоций, удовлетворение и уверенность в собственных силах.

Побеждайте прокрастинацию! По крайней мере, начните это делать, внедряя в жизнь полезные привычки и наши рекомендации. Уверены, любой проект вам по плечу. Главное ― начать!