

## Усталость vs прокрастинация

Усталость проходит, если как следует отдохнуть, прокрастинация – нет.

Еще может быть хроническая усталость – она развивается, если долго игнорировать сигналы организма и не отдыхать.

Как отличить: попробуйте как следует отдохнуть и взяться за важную задачу в первой половине дня. Не получается?

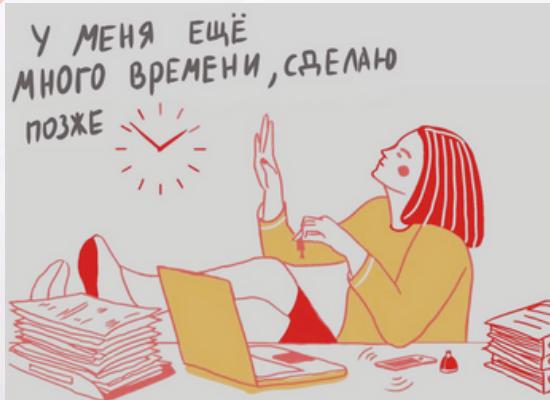
Скорее всего, дело не в усталости.



## Выгорание vs прокрастинация

Выгорание – это состояние эмоционального, физического и умственного истощения, вызванное длительным стрессом на работе или в других сферах жизни. При выгорании нет сил и желания заниматься рабочими задачами, появляется раздражение, апатия и безразличие.

Можно попробовать переключиться на другую более интересную задачу. Если получилось, появились силы и вдохновение, значит вы прокрастинируете над одной сложной задачей.



## Лень vs прокрастинация

Лень – это отсутствие желания или мотивации что-либо делать, состояние, когда человек просто не хочет прилагать усилия.

Прокрастинация – это преднамеренное откладывание важных дел на потом, несмотря на понимание, что это может привести к негативным последствиям.

Книги по тайм-менеджменту, которые помогут победить прокрастинацию



Гродненский государственный медицинский университет

# СТУДЕНТ И ПРОКРАСТИНАЦИЯ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛЯДЫВАТЬ И ИЗБЕЖАТЬ НЕУСПЕВАЕМОСТИ

Прокрастинация – это стойкое желание откладывать дела на потом. Кто-то называет её ленью, кто-то – отсутствием мотивации. Можно сказать – это система внутреннего саботажа, когда человек откладывает задачу на потом, но при этом продолжает тратить энергию.

Подготовлено СППС ОИВР

Прокрастинация часто возникает из-за сочетания психологических и поведенческих факторов. Понимание **причин**, по которым мы откладываем дела, может помочь в разработке эффективных методов борьбы с этим явлением.

### Страх неудачи и перфекционизм

**Нехватка мотивации или недостаток интереса к выполнению конкретного задания**

**Плохое планирование и организация времени**



Прокрастинация может иметь серьезные **последствия** для академической и личной жизни студента.

### Стресс и тревожность

Откладывание дел на потом часто приводит к нарастанию стресса и тревожности. Накопившиеся задачи создают давление, что может негативно сказываться на психическом здоровье.

### Снижение академической успеваемости

Прокрастинация приводит к выполнению заданий в последний момент, что часто сказывается на качестве работы и академических результатах. Это может привести к **снижению оценок и общей успеваемости**.

### Ухудшение отношений

Стресс и напряжение, вызванные прокрастинацией, могут негативно сказываться на отношениях с друзьями, семьёй и преподавателями. Часто студенты, которые прокрастинируют, могут стать менее надёжными и ответственными в глазах окружающих.

## 5 работающих способов победить прокрастинацию

### Метод Pomodoro

- 25 минут работаешь - 5 минут откладываешь
- после 4 раундов - длинный перерыв
- главное - во время рабочих минут не отвлекаться!



### Принцип 80/20 (правило Парето)

- 20% действий дают 80% результата
- самое важное задание дня делай первым!

### Визуализация результата

- представь, какие плюсы даст выполненное дело
- почувствуй, как станет легче, когда ты справишься



### “Сначала сложное”

- начинай день с самого трудного - остальное пойдёт легче

### Награды за выполнение

- пообещай себе награду после выполнения задачи
- маленькое поощрение - большой стимул
- мозг усваивает взаимосвязь: действие=удовольствие