



ROZVOJ OSOBNOSTI 26. 08. 2020

Prokrastinace může život komplikovat. Jak se vypořádat s chorobným odkládáním povinností?

Zde jsou ty nejčastější důvody prokrastinace: Prožíváte dlouhodobě stres, což má za následek zvýšenou únavu a ztrátu energie. Do plánovaných...

Prokrastinace se stala v 21. století velmi diskutovaným tématem. Přitom lidstvo ji zná už po celá tisíciletí. Okolnosti chorobného odkládání povinností se za tu dobu určitým způsobem změnily, avšak princip zůstává stále stejný. Prokrastinátor se vyhýbá plnění důležitých úkolů tím, že si vyhledává jiné, aktuálně nepotřebné činnosti.

Ať chceme nebo ne, **prokrastinace** se vkrade do života každého z nás. Občas **nemáme náladu a energii** na plánované záležitosti, a tak je nahradíme například **sledováním televize, internetu, nebo prací na zahrádce**. Když se však tato situace opakuje, může dojít k **výrazným problémům** v životě.

Prokrastinace a její příčiny

Zde jsou ty **nejčastější důvody** prokrastinace:

- **Prožíváte dlouhodobě stres, což má za následek zvýšenou únavu a ztrátu energie.** Do plánovaných činností se vám tedy v závěru nechce, či se na ně „necítíte“. Raději si podíváte na dobrý film.
- **Úkol, který vás čeká, je zdlouhavý a komplikovaný.** Proto se jím nechcete zabývat a raději jej odložíte „na zítra“. Jedná se o typický projev prokrastinace.
- **Naplánovali jste si návštěvu zubaře a stále mu ne a ne zavolat?** Pravděpodobně jste se dostali do kolotoče prokrastinace, protože stomatologa máte spojeného s **nepříjemnými zážitky**.
- **Nedokážete se koncentrovat a jste roztěkaní.** Neustále vás něco rozptyluje. Proto od práce pravidelně odcházíte a začínáte dělat jiné činnosti, například uklízíte byt, sledujete sociální síť, nebo telefonujete s přáteli.



Prokrastinace a její projevy

Prokrastinace se dělí na **dva druhy**, dle toho, koho a kdy postihuje. První je **obecná**, která lidi provází v **běžném životě** a setkává se s ní kde kdo. Projevovat se může například tak, že **po odložení úkolu** budete mít **výčitky svědomí**, úzkosti a **pocit celkového selhání**. A ta druhá je poměrně dost diskutovaná. Je to prokrastinace **akademická**. Už z názvu může být patrné, že se s ní potýkají zejména **studenti**. Ti mohou **odkládat přípravy na zkoušky**, tedy učení a místo toho se věnují jiným nepodstatným věcem. Prokrastinátor se **neprojevuje jako lenoch**. Je to čínorodý člověk, avšak tím nesprávným směrem. Velice často **odbíhá od rozdělané práce**, která je důležitá, nebo ji **přesouvá na další den**. Tak to dělá až do té doby, než se dostane **do časového presu** a úkol zpracovává na poslední chvíli v ještě **větším stresu**. Pokud se jedná o situaci, která nastane jednou za čas, ničemu to nemusí vadit. Avšak v případě **opakujícího odkládání povinností** se váš život může začít bortit jako domeček z karet.

Prokrastinace a účinná řešení

Pakliže jste se dostali **do pasti prokrastinace**, je důležité problémy s ní spjaté **co nejdříve řešit**. Neustále odkládání důležité práce ničemu nepomůže. Díky těmto jevům se může **zhoršit** nejen váš

duševní stav, ale i ten **fyzický** (bušení srdce, arytmie, oslabený imunitní systém). **Jak tedy přestat prokrastinovat?**

1. **Vytvořte si na každý měsíc plán, který jasně určí, jaké úkoly v daný den musíte zvládnout.** Správný [time management](#) je, co se týká řešení prokrastinace nejdůležitější.
2. **Snažte se důležité činnosti zvládnout přes pracovní dny, abyste měli dostatek prostoru si o víkendech a svátcích odpočinout.** Volné dny byste si měli vyhradit pouze na odpočinek, který je podstatnou součástí duševní i fyzické regenerace.
3. **Zaměřte se na zlepšení své koncentrace.** Obtížné to může být zejména v případě, že děláte home office, nebo pracujete v open space kancelářích. K lepšímu soustředění může pomoci poslech oblíbené zklidňující hudby, nebo sluchátka v případě open space. Tak prokrastinace nedostane šanci a vy uděláte třeba i více práce, než jste původně chtěli.
4. **Když nic nepomáhá a ocitli jste se již v začarovaném kruhu prokrastinace, navštivte odborníka.** Tím je myšleno nejlépe [psychoterapeuta](#), který vám pomůže problém s chorobným odkládáním povinností vyřešit.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)