



Прокрастинация при СДВГ

Как перестать откладывать важные дела

Для человека с СДВГ продуктивность зависит не только от умения планировать время. Не менее важную роль играют эмоции. Даже если вы понимаете, что дедлайн приближается, этого знания бывает недостаточно, чтобы начать действовать прямо сейчас.

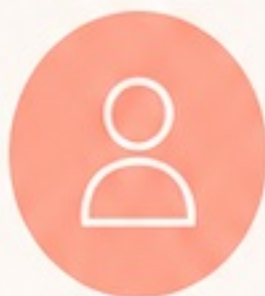


Сегодня



«Ну ещё
пять минут...»

Будущее



«Эх... надо было
начать раньше.»



Почему так происходит?

Когда до события ещё далеко, мозг воспринимает его как менее значимое. Поэтому последствия будущих решений ощущаются гораздо слабее, чем удовольствие или облегчение, которые можно получить прямо сейчас.

При СДВГ этот эффект выражен особенно сильно.

В психологии этот феномен называется **эффектом обесценивания будущего** (в англоязычной литературе — **temporal discounting**).

Из-за этого то, что произойдёт через неделю или месяц, кажется менее значимым, чем то, что происходит прямо сейчас.

Почему будущие последствия кажутся менее значимыми?



Чем дальше событие

Чем дальше во времени находятся последствия, тем слабее они ощущаются эмоционально. Поэтому долгосрочные выгоды или проблемы часто не мотивируют нас начать действовать сегодня.



Чем менее конкретен результат

Если последствия расплывчаты и неопределённые, мозгу трудно воспринимать их всерьёз. Чем яснее вы представляете будущий результат, тем легче появляется мотивация действовать.



Чем менее вероятными кажутся последствия

Люди склонны надеяться, что «в этот раз всё как-нибудь обойдётся». Из-за этого мы часто недооцениваем вероятность неприятных последствий и откладываем дела ещё дольше.





3 шага, чтобы начать действовать уже сегодня

1



Представьте себя в будущем

Попробуйте мысленно оказаться в том моменте, когда срок уже наступил.
Что вы увидите? Какие эмоции будете испытывать?
Что вам захочется сказать самому себе сегодняшнему?

2



Сравните два сценария

Представьте два варианта развития событий: если вы начнёте сейчас и если продолжите откладывать. Как будет чувствовать себя будущий вы в каждом из этих случаев? Что изменится?

3



Задайте себе один вопрос

За что мой будущий я будет благодарен мне уже сегодня?

Как сделать последствия более ощутимыми?



Сразу

Пусть последствия наступают как можно быстрее.



Регулярно

Напоминайте себе о цели не один раз, а постоянно.



Внешняя ответственность

Договоритесь другим человеком, что расскажете ему о результате.



Заметные последствия

Пусть награда или последствия будут понятными и ощутимыми.



Последовательность

Старайтесь придерживаться выбранной системы каждый раз.



Вопросы для размышления

1

Какое дело вы уже давно откладываете? Представьте, что срок его выполнения уже наступил. Что в этот момент чувствует ваш будущий вы?

2

Что изменится, если вы сделаете первый маленький шаг уже сегодня?

3

Какой из пяти способов сделать последствия более ощутимыми вы можете попробовать уже на этой неделе?



Этот материал носит информационный характер.
Если вас беспокоит ваше состояние — обратитесь за поддержкой к специалисту.