

A woman with dark hair is looking down, her face partially obscured by a green overlay. The background is a soft, out-of-focus green.

Е

ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ  
ПРОКРАСТИНАЦИИ

СЕКРЕТЫ БОРЬБЫ  
С НЕЙ

Л

Н

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Ь

---

педагог-психолог/Тюрина Ольга Рафаиловна

# Катастрофизация результата

ПРОБЛЕМА - ОТСУТСТВИЕ ЧЕСТНОСТИ С СОБОЙ

## ПРОКРАСТИНАЦИЯ – ЯЗЫК ТЕЛА!

### ПРОБЛЕМА 1

**Прокрастинация**, как следствие перфекционизма

*«Если не идеально – значит плохо, значит «я плохой»*

Мозг ищет признания, а не решение задач

**СТРАТЕГИЯ** – дотянуть до последнего и сделать на пределе,  
что ведет к выгоранию и истощению

### РЕШЕНИЕ:

1. НАЧНИТЕ «ПЛОХО»
2. НАПИШИТЕ СПИСОК ЗА ЧТО ВАМ СТЫДНО

Главное запустить движение – дальше включится импульс на улучшение

Начните работать с установками

# Избегающая Прокрастинация

## ПРОБЛЕМА 2

Прокрастинация, как «Страха провала»

**«СДЕЛАЮ –  
ОЦЕНЯТ,  
НЕ СДЕЛАЮ –  
ОСТАНУСЬ В ТЕНИ»**

**ПРОВАЛ ПОДТВЕРЖДАЕТ НИЧТОЖНОСТЬ**

**ОТСУТСТВИЕ ПОПЫТОК = ОТСУТСТВИЕ НИЧТОЖНОСТИ**

Психика защищается для сохранения самооценки

**ПАРАДОКС:**

**Я НЕ ПРОБОВАЛ –  
Я НЕ ПРОИГРАЛ!**

**РЕШЕНИЕ:**

**РАЗДЕЛИТЕ ДЕЙСТВИЕ И РЕЗУЛЬТАТ**

## ПРОБЛЕМА 3

ПРОКРАСТИНАЦИЯ, как дофаминовая зависимость

**«ХОЧУ СЕЙЧАС И ЛЕГКО»**



### ИССЛЕДОВАНИЯ:

ДОФАМИН – ЭТО ГОРМОН  
ОЖИДАНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ



### РЕЗУЛЬТАТ:

ПРОКРАСТИНАТОР НЕ ПОЛУЧАЕТ  
УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПРОЦЕССА. ЕСТЬ  
ВСПЛЕСК В МОМЕНТ ПЕРЕХОДА



### ПОСЛЕДСТВИЯ:

«ДОФАМИНОВАЯ ПЕТЛЯ»  
ПОТЕРЯ РЕАЛЬНОСТИ

## РЕШЕНИЕ:

### УСТАНОВИТЬ БАРЬЕР:

Сделать путь длиннее:

- выход из аккаунта;
- удаление с главного экрана;
- таймер включения...

### МОЗГ ЛЕНИВ

Труднее получить  
удовольствие — возврат к  
задаче...

### ДНЕВНИК

Мониторинг и запись  
всех дофаминовых  
стимулов

## ПРОБЛЕМА 4

### ПРОКРАСТИНАЦИЯ, как эмоциональное истощение

- 1 СОСТОЯНИЕ** РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ И САМОСОХРАНЕНИЯ
- 2 СОСТОЯНИЕ** ПСИХИКА МАСКИРУЕТСЯ ПОД ЛЕНЬ КЛЮЧЕВАЯ ФАЗА ВЫГОРАНИЯ
- 3 СОСТОЯНИЕ** ПСИХИКА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬСЯ «НЕТ РЕСУРСОВ»

«Я ПУСТОЙ»

«НЕ ЧУВСТВУЮ»

«НИЧЕГО НЕ МОГУ»

## РЕШЕНИЕ:

### РЕАБИЛИТАЦИЯ

*восстановление базовых  
потребностей: сон,  
питание, нагрузки*

### ПСИХОТЕРАПИЯ

*работа не с мотивацией, а со  
смыслами.  
«зачем мне двигаться?»*



## ПРЕЖДЕ ЧЕМ:

- наказывать себя
- самоуничижать себя
- игнорировать потребности

## ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОСЫ И ЧЕСТНО ОТВЕТЬ:

**«Чего на самом деле боюсь?»  
«Против чего протестую?»  
За чем или кем я прячусь от  
самого себя?»**

*Прокрастинация уходит не от силы  
воли, а от честности перед собой*