

«Устаю и ничего не успеваю»: как работает прокрастинация, и чем ее победить?

«Вечно откладываю все на последний момент», «Занималась уборкой вместо того, чтобы решать дела» ... Прокрастинация мешает нам в реализации важных планов и задач, вызывает чувство стыда и вины, высасывает силы из-за фоновой тревоги... Эксперт объясняет, как работает прокрастинация на самом деле, почему появляется — и как с ней эффективно бороться.

Признаки и виды прокрастинации

Для начала рассмотрим **ключевые признаки** этого явления:

- **Откладывание «на потом».** У нас есть важные планы, задачи или решения, которые нужно принять. Мы о них помним и физически можем выполнить — но добровольно выбираем отложить их «на потом», даже если это мешает качеству работы.
- **Фоновая тревога и стыд.** Откладывая дела или принятие решений, мы осознаем, что это повлечет за собой проблемы в будущем. Поэтому прокрастинация — это не просто отдых, а состояние болезненного предвкушения: мы ощущаем нарастающую тревогу, стыд и вину, занимаемся самобичеванием.
- **Деятельное избегание.** Мы можем не просто «откладывать» дела ради отдыха или скроллинга в соцсетях, но и заниматься деятельным самообманом: например, вместо важных дел мы затеваем уборку, идем за покупками, проверяем почту и т. д. Это позволяет как-то справляться с тревогой и виной.
- **Выполнение «в последний момент».** Мы беремся за дело, только когда у нас критически «поджимают сроки», или нас поторапливают другие люди. В результате весь объем работы «вжимается» в критические или даже нереальные для выполнения сроки.
- **Краткосрочные последствия.** Из-за затягивания дел и решений нам постоянно приходится чем-то жертвовать: качеством работы при выполнении задач «наспех», полноценным сном и едой, общением с близкими и друзьями

при выполнении задач в сжатые сроки. Кроме того, затягивание повышает уровень стресса, что мешает принимать взвешенные решения, ведет к частому переутомлению и психосоматическим нарушениям.

- **Долгосрочные последствия.** Прокрастинация особенно опасна для нашего саморазвития. Легче и чаще всего откладываются именно «несрочные, но сложные» задачи, а в эту категорию обычно входит обучение и тренировки, повышение профессиональных навыков, работа на будущее. В результате прокрастинация заставляет нас «стоять на месте» и не дает улучшать качество своей жизни.

Как работает прокрастинация? Внутренняя Обезьяна и другие персонажи

По данным исследования механизм прокрастинации держится на теории временной мотивации. **Сейчас разберемся простыми словами.**

Наш мозг — самый энергозатратный орган, он «съедает» около 20% всей энергии организма. Поэтому он стремится максимально упростить нашу жизнь и **склонен активно выполнять только два типа задач:**

- **С гарантией успеха:** те задачи, которые быстрее и легче всего выполнить.
- **С гарантией удовольствия:** те задачи, что как можно быстрее принесут нам приятные ощущения и положительный результат.

Как это происходит на практике?

Представляем, что в нашей голове есть 2 существа, которые отвечают за наши действия:

- **Принимающий рациональные решения (ПРР).** Это сознательный взрослый человек с развитой префронтальной корой — отделом мозга, который отвечает за умственную деятельность, планирование и оценку рисков, эмоционально-поведенческий самоконтроль.
- **Обезьяна мгновенного вознаграждения.** А вот этот персонаж — наша тяга к быстрым удовольствиям. Он полностью подчиняется эволюционно более «древней» и приоритетной лимбической системе, которая формирует наши эмоции и поведенческие реакции, и связана с механизмами мотивации.

И между этими персонажами каждый раз происходит тяжелая борьба! Наша обезьяна не умеет «думать наперед» и оценивать риски, она просто хочет получить удовольствие прямо сейчас. Поэтому она всеми силами отвлекает нашего сознательного ПРР от дел и «подсовывает» ему свои желания: выпить еще одну чашечку кофе, поболтать с коллегой, заглянуть в соцсети, съесть шоколадку «для поощрения».

А если это не срабатывает, коварная обезьяна действует хитрее. Она предлагает нам иллюзию реальной работы: прибраться на столе, помыть посуду, проверить рабочую почту — и побыстрее получить ощущение «Я молодец» без должных усилий. Или же находит «весомые» оправдания для безделья: говорит о важности отдыха и суете жизни, манипулирует сроками и т.д.

И единственное, чего по-настоящему боится наша непослушная Обезьяна — это Панический монстр: четкие сроки, обязательства перед другими людьми и страх за свою репутацию, риск штрафов и увольнений, наказания. Поэтому Обезьяна отдает «руль» нашему сознательному ПРР, только если реальные риски уже совсем близко. Тут-то мы и начинаем делать дела «в последний момент».

Но проблема в том, что такая схема не особо-то эффективна. Панический Монстр появляется только при сильном страхе близких последствий. А когда речь идет о важных целях и мечтах, он Обезьяну не пугает. **В итоге наша жизнь НЕ становится лучше,** а при должном коварстве Обезьяны качество жизни и вовсе снижается.

Скрытые причины прокрастинации

Но и это еще не все. Есть сразу несколько риск-факторов прокрастинации, которые «играют на руку» Обезьяне:

- **Навязанные цели и желания.** Обезьяна хорошо понимает только язык эмоций. Ей нужно, чтобы результат действий и решений принес удовольствие лично нам. А если мы хотим что-то делать без личной

вовлеченности, только потому что так «надо», «правильно», «принято» — начать работу будет крайне тяжело.

- **Страх неудач.** Социальные сети с «успешным успехом», ожидания родственников и друзей, неподъемные планы, нелогичные и противоречивые приказы начальства — все это мешает нам сделать первый шаг. Мы так боимся ошибиться, опозориться и сделать «неидеально», что ничего не делаем вовсе. А Обезьяна получает целую коллекцию «убедительных отмазок».
- **Страх успеха.** Возможна и обратная ситуация. Любое действие и решение — это само по себе новое обязательство, ответственность за результат. А если у нас все хорошо получается, то уровень требований и количество обязанностей зачастую возрастает: окружающие начинают ожидать от нас большего, как и мы сами.
- **Нездоровые ожидания.** Еще один фактор риска — завышенные ожидания от результата, скрытые смыслы, вложенные в задачу. Если мы верим, что результат резко изменит нашу жизнь — принесет любовь и уважение, «залечит» низкую самооценку, принесет Счастье с большой буквы — ставки повышаются. От результата зависит слишком многое, любые ошибки непростительны! А значит, у Обезьяны появляется возможность затянуть процесс: «подождать идеального момента», «еще немного почитать и подготовиться», «набраться смелости» и т. д.
- **Хронический стресс.** Мы думаем, что стресс — это просто неосознанное «внутреннее беспокойство». Но это физиологическая реакция нервной системы на любые перегрузки: *физические* (тренировки, недосып, голод), *умственные* (работа головой, много планов и решений, бытовая суета), *эмоциональные* (негативные эмоции, мысли и воспоминания). А на фоне этой реакции у нас повышается выработка «гормонов стресса» адреналина и кортизола, которые мобилизуют внутренние ресурсы организма. И при хроническом стрессе эти гормоны не помогают нам спастись от реальных угроз, а наоборот — истощают, приводят к

эмоциональному выгоранию, хронической усталости, проблемам с памятью и вниманием. В этом случае Обезьяне вообще не нужно стараться: мы сами еле держимся, какие уж тут дела...

Как перестать прокрастинировать?

Если мы хотим забрать «руль» у внутренней Обезьяны и **вернуть жизнь в свои руки**, нам нужно не давать ей веских поводов к капризам и использовать методы-ограничители.

1. Настраиваем основы

Прежде чем переходить к техникам борьбы с прокрастинацией, нужно наладить свою рутину. **Здоровье и стрессоустойчивость — это основа**, без нее все прочие методы практически бесполезны.

И нет, речь вовсе НЕ о том, что нужно волшебным образом избавиться от всех стресс-факторов, с которыми неизбежно связана жизнь взрослого человека. Работа, быт, важные дела — все это никуда не исчезает.

Но все же есть моменты, в которых мы можем **помочь своему мозгу лучше противостоять капризной Обезьяне-прокрастинатору:**

- **Отказ от жертвы сном.** Чаще всего мы недосыпаем просто потому, что пытаемся максимально «растянуть» остаток дня, не заполненный работой и делами. Фильмы, сериалы, соцсети, бары с друзьями — все это затягивает, и дополнительно стимулирует нервную систему перед сном, провоцируя бессонницу и сдвигая наш график сна. Но если мы перестаем жертвовать этой важнейшей потребностью организма и настраиваем график сна, — наша стрессоустойчивость повышается, уровень энергии растет, память и концентрация восстанавливаются. Появляется больше сил на важные дела, и «удивительным образом» появляется больше времени на полноценный отдых.
- **Пассивный отдых.** Для всех внутренних процессов, в том числе для работы «рациональной» префронтальной коры мозга, нужна энергия. Ее источник — молекулы АТФ, универсальные «батарейки» для клеточных процессов всех живых организмов. Эти молекулы растрачиваются при любых нагрузках —

физических, умственных, эмоциональных. А для восстановления нужен пассивный отдых — безделье. Поэтому стараемся выделять по 10–15 минут в перерывах на работе и по 1–2 часа после работы на пассивный отдых: НЕ в соцсетях и сериалах, а в расслабленной позе с закрытыми глазами или взглядом в окно, в спокойной музыке, горячей ванне, неспешных прогулках на свежем воздухе.

- **Контроль триггеров.** Уровень напряженности часто повышается не «снаружи», а «изнутри» — на фоне наших индивидуальных стресс-факторов. Это может быть токсичный родственник или друг, который регулярно «атакует» нас тонкими насмешками, обесцениванием, пассивной агрессией, манипуляциями. Это могут быть деструктивные мысленные установки: «Любовь\уважение\отдых нужно заслужить», «Это я во всем виновата», «Я недостаточно хороша по сравнению с кем-то», «Я должна быть идеальной, чтобы быть нужной». Это могут быть болезненные воспоминания, которых мы всеми силами избегаем — и тем самым повышаем их значимость. Чтобы отследить эти триггеры, мы заводим личный дневник: ежедневно записываем в него самые сильные переживания дня и указываем, после каких ситуаций\людей\мыслей\воспоминаний они появились.
- **Доверие к себе.** Стрессоустойчивость тесно связана с тем, насколько мы доверяем себе: своим мыслям, ощущениям, телу. И чтобы развить это доверие, важно ближе знакомиться с собой: признаваться себе в чувствах и желаниях без стыда и вины, выписывать значимые для себя ценности и факторы вдохновения, заниматься любимым хобби, танцевать наедине с собой под любимую музыку.