

ПИШЕ

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут, 066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs, www.novihorizonti.rs

КАКО ПРЕПОЗНАТИ ОДЛАГАЊЕ КОД СЕБЕ



У прошла два броја сам писала о одлагању или прокрастинацији, како се та појава у стручним круговима зове, и дефинисала као одлагање или одуговлачење властитих обавеза без неког посебног објективног оправдања.

Наравно ово су само неки од изговора и њихов број је знатно већи.

Да ли је одлагање навика?

Постоје ситуација у којима је одлагање оправдано (услед болести, неких спољашњих околности, наше неспремности нпр. не излазимо на испит, јер нисмо довољно спремни) и ове ситуације нису тако честе. Међутим, када се одлагање често понавља, и нарочито уколико је у истим и сличним ситуацијама, онда можемо говорити о навици и тада имамо одређени шаблон у понашању који се састоји од одређених менталних одлука, и предузимања акција у складу са тим одлукама. Овакве навике су онда дисфункционалне

Као што сам и навела у претходном чланку, одлагање великом брзином постаје навика тако да често нисмо ни свесни када се то дешава. Проблем учавома тек онда када он постане озбиљан тј. кад почињемо да имамо извесне психолошке проблеме због оваквог понашања депресивност, страхови, недостатак самопоуздања итд.

Ја сам присталица тога да ако желимо са нечим да се суочимо, онда то треба и да упознамо. Зато ћу вам навести неколико фаза кроз које пролазимо када одлажемо неку активност.

Када је одлагање навика, онда садржи бар следећа два елемента:

1. свест да постоји непријатна активност која је приоритетна

2. замена те активности неком пријатнијом

Фазе кроз које пролазимо када одлажемо

Како у пракси изгледа та активност? Овде ћу навести конкретан пример да бих била што јаснија. Узмимо за пример студента који треба да спреми предмет за испит.

1. Он пре свега препознаје активност учења као неку негативну активност, јер ће морати да се одрекне нечега што воли.

2. Осећаће ће се налагодно, јер не зна како да изађе на крај са учењем. (мање ће излазити и виђати друге људе, потребно је да проводи vise времена у седећем положају, можда му је лоша концентрација). Све у свему осећаће се конфузно, или ће осећати неку врсту тензије на физичком нивоу.

3. Затим улази у расправу са самим собом – “Да ли да кренем да учим или не?” Та расправа траје пар дана

4. А онда почне да преговара са самим собом (имам довољно времена, доста ми је десет дана за тај предмет, јер није он толико тежак, нешто сад немам вољу

да радим, итд.) Овде видимо гомилу изговора. И тада се најчешће одлази у неку другу активност

5. Та друга активност је она у коју студент бежи од непријатних осећања и мисли. Ове активности углавном пуштају “мозак на пашу” (храна, теретана, алкохол, ТВ, видео игрице, интернет, телефон, дружења са пријатељима)

6. Наставља ове активности и даље да ради све док не дође минут до дванаест, где vise нема куд, већ мора да седне и да научи градиво. Наравно, тада је у стању да проводи ноћ и дан у учењу, и оно се одвија под огромном тензијом, тако да је знатно отежано памћење, и потребно је уложити много већи напор. У овом период дешава се да

студент и одустане од учења, најчешће уз изговор “Имам и следећи рок, није страшно, итд.)

7. Када све прође куне се и обећава себи да се више никада неће наћи у таквој позицији

8. Без обзира на растућу фрустрацију, понавља шаблон поново у следећем испитном року.

Верујем да сте се скоро сви препознали и да сте сигурно имали неку активност коју сте одлагали. Уколико сте то превазишли добро је, а уколико нисте нека вам ове фазе служе као подседник на грешке које правите и да покушате да их превазиђете. У следећем броју ћу писати о неким поступцима којима можете превазићи овакво понашање.

До следећег сусрета!!!



Такође сам писала и о најчешћим изговорима које користимо приликом одлагања. Па да се подсетимо:

1. Има толико других ствари које морам пре обавити, не могу све да стигнем итд.
2. Сада нисам расположен/а да то урадим. Сачекаћу да будем мало боље воље.
3. Није право време да то урадим. Сачекаћу неко боље време
4. Од понедељка ћу кренути са дијетом, вежбањем
5. Имам сасвим довољно времена да то учиним
6. Тешко ми је говорити о томе, јер не знам одакле почети.
7. Боље радим под притиском
8. Мој здравствени проблем и није тако страхан. Сигурно није ништа. – одлажемо одлазак код лекара.