**ПРОКРАСТИНАЦИЯ
*или «сделаю все потом»***

**Прокрастинация** — это постоянное откладывание важных дел, заданий, поручений, которое приводит к негативным последствиям. Например, вызывает душевные страдания.

Многие считают прокрастинацию синонимом лени. Но это два разных состояния. Прокрастинатор откладывает дела до последнего момента. Лентяй же не берется за работу и не ставит цель что-то выполнить.

Прокрастинатор берет на себя обязательства. Он уверен, что выполнит их. Но не может заставить себя начать. И чем дальше  откладывается дело, тем больше он мучается. Времени остается меньше, а работы больше, и ему просто страшно браться за дело. Чувство вины от несостоятельности с каждым днем усиливается. Лентяй же не чувствует никакой вины. Ему комфортно в его состоянии.

В 1922 году психолог Ноа Милграм совершил прорыв в психологии, выпустив книгу «Прокрастинация: болезнь века». Этот труд заложил основы изучения этого явления. Ученый выделил 5 видов прокрастинации:

1. **Бытовая**. Откладывание регулярных, домашних дел (уборка, поход в магазин и т. п.);
2. **Принятия решений**. Человек не может принять любое решение: от выбора, что съесть на обед, до важных шагов, от которых зависит успех проекта;
3. **Невротическая**. Неспособность принять жизненно важное решение (выбор профессии, будущего супруга и т. п.);
4. **Академическая**. Откладывание дел, связанных с учебой (написание курсовой работы, диплома, подготовка к экзаменам);
5. **Компульсивная**. Неспособность принять решение сочетается с неспособностью приступить к работе.

**Рекомендации студентам по борьбе с прокрастинацией:**

1. **Постарайтесь понять, почему вы прокрастинируете**. В борьбе с прокрастинацией очень важно понять, почему вы откладываете дела на потом – причины могут бытьсамыми разными. Выяснив причину, по которой вы прокрастинируете, вы сможете отслеживать ход своих мыслей и анализировать свои действия, чтобы вовремя предпринять меры.
2. **Разбивайте задачу на части и составляйте план действий.** Очень часто мы не можем начать работать из-за страха: задача кажется такой необъятной и непонятной, что это парализует. Чтобы справиться с эмоциями, можно разбить большое задание на более мелкие – так абстрактная объёмная задача превратится в набор понятных и конкретных действий.
3. **Боритесь со скукой.** Иногда трудно приняться за задание, потому что оно кажется ужасно скучным. Однообразные и механические задачи, которые можно выполнять практически на автомате, легче делать под любимую музыку – любой увлекательный лично для вас фон.
4. **Избавьтесь от внешних раздражителей.** Бывает и наоборот: фоновая музыка и другие раздражители мешают сосредоточиться на работе. Прислушивайтесь к своим ощущениям: если вам лучше всего работается в полумраке, смело занавешивайте окно, если вам нужна идеальная тишина – возьмите беруши или звукоизолирующие наушники.
5. **Адекватно оценивайте объём работы**. Иногда мы откладываем работу, потому что она выглядит чересчур лёгкой и кажется, что мы справимся с ней быстро и без особого труда. К сожалению, часто это впечатление бывает обманчивым, и, когда приближается дедлайн, неожиданно выясняется, что мы заложили слишком мало времени на работу. Чтобы избежать этого, важно правильно оценить объём работы: если вы думаете, что торопиться некуда, прикиньте, сколько времени уйдёт на выполнение каждого отдельного этапа задачи (например, вам нужно сделать домашнее задание, посчитайте, сколько времени вы в среднем тратите на одну работу) – возможно, выяснится, что придется поработать куда дольше, чем казалось, и за дело стоит приняться прямо сейчас.
6. **Просто начните действовать**. Если вы откладываете работу, потому что боитесь, что не сможете выполнить её идеально, то самый полезный (пусть и неблагодарный) совет — просто начните действовать. Даже если вы сделаете что-то неидеально, это в любом случае лучше ничегонеделания, а с каждым следующим шагом вы будете чувствовать себя увереннее. К тому же чем раньше вы начнёте, тем больше времени останется на то, чтобы исправить возможные ошибки и выполнить работу по-настоящему хорошо.
7. **Задействуйте эмоции.** Прокрастинацию можно победить с помощью позитивных эмоций. Можно, например, поставить песню, которая настраивает вас на новые свершения. Нацельтесь на удачный исход дела: представьте, как хорошо вы будете себя чувствовать, когда наконец завершите работу, – приятные эмоции (пусть пока они вызваны только силой вашего воображения) помогут взяться за задачу.
8. **Не перекладывайте ответственность на себя в будущем.** «Когда мы откладываем какое-то дело, мы делаем козлом отпущения себя же, но в будущем, — говорит Фуксия Сируа, психолог, преподающая в Шеффилдском университете. Завтра у меня будет больше энергии, на следующей неделе у меня будет больше времени». Реальность, как правило, оказывается более прозаичной: время и силы не находятся ни на следующий день, ни на следующей неделе – чаще всего мы ведём себя так же, как раньше, и используем всё те же отговорки.
9. **Балуйте себя после выполнения каждой задачи.**Это может быть что-то вкусное из еды (только не переусердствуйте), купить новую вещь, которую вы так давно хотели, порадовать себя массажем, спа и тому подобное.
10. **Прокрастинируйте с пользой.** Если ни один из предыдущих советов не помог, попробуйте научиться извлекать из прокрастинации пользу. Время от времени делать паузу в работе полезно: прокрастинация (естественно, в умеренных дозах) даёт время подумать над нестандартным решением проблемы и посмотреть на задачу под новым углом.