



PROKRASTINACE

Rozbalte, ať víte více!

Co je to prokrastinace?

Životní filozofii prokrastinátora vystihuje obměněné rčení „Co můžeš udělat dnes, můžeš udělat i zítra.“ Prokrastinaci tedy můžeme charakterizovat jako nežádoucí tendenci k odkládání úkolů. Nejvíce ohrožuje studenty na vysokých a středních školách, setkáváme se s ní ale také v prostředí se zvýšenou stresovou zátěží (především časově a organizačně náročná práce).

Nevinný zlovyk nebo podceňované nebezpečí?

Každý z nás jednou za čas odloží plnění svých povinností, problém však nastává tehdy, když se z odkládání stane zvyk, který narušuje běžný život. Prokrastinace pak působí jako zdroj dlouhodobého stresu, který se projevívá nejen vznikem úzkosti, depresí a psychosomatických onemocnění, ale slouží i jako podklad řady somatických onemocnění. Stres přispívá ke vzniku ischemické choroby srdeční (na jejím základě vzniká infarkt myokardu), cukrovky nebo žaludečních vředů. Prokrastinování pak může ukončit naši akademickou dráhu, pracovní kariéru, může narušit naše sociální vztahy nebo nás zavést do finančních potíží.

Pozorujete u sebe počáteční prokrastinátorské tendence?

Vyzkoušejte některé z následujících tipů:

výmluvy – indentifikujte nejčastější důvody, které vám brání v práci

soustředění – zbavte se všech rušivých elementů, které by mohly odvádět vaši pozornost

časové rozvržení práce – na začátku dne proveďte časovou rozvahu – naučte se odhadovat, kolik času vám zaberou jednotlivé aktivity

organizační dovednosti – vytvořte si seznam úkolů, na kterých potřebujete pracovat, velké úkoly rozčleňte na dílčí úseky – přehled mějte na očích

motivace – ujasněte si opravdové priority a za těmi jděte

odměny – dopřejte si potěšení v jakékoliv podobě po každé včas odvedené práci

Máte pocit, že své chování už nemáte pod kontrolou?

Zkuste si projít svépomocného rádce na stránkách: <http://poradna.adiktologie.cz/zmente-se> nebo se případně zeptejte odborníka v on-line poradně na adrese:

<http://poradna.adiktologie.cz/zeptejte-se/prokrastinace-chorobne-odkladani>.



Autor: MUDr. Veronika Šíkolová
Grafická úprava: GEOPRINT, s.r.o.

Recenze: Mgr. Tatiana Malatinová
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2012, projekt číslo 10231 Prevence prokrastinace – stresového rizikového faktoru

Vytiskl GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 2012

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné