magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 29. 11. 2018 | Petr Žítek

Prokrastinace není lenost a může nám způsobit problémy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prokrastinace-neni-lenost-a-muze-nam-zpusobit-problemy__s10012x11147.html

Prokrastinace je pojem, který v posledních letech zaplavil internet, časopisy i knihkupectví. Valí se na nás ze všech stran, ale stále jen málo lidí ví, jaký je rozdíl mezi ní a leností. Často to neví ani ti, kteří prokrastinaci zažívají. Víte to vy a víte, jak na ni?

Co je prokrastinace?

Zaprvé je třeba upozornit, že prokrastinace rozhodně není lenost. Prokrastinace a lenost mají sice několik podobných rysů, ale i několik zásadních rozdílů. Oba

pojmy označují **chronické odkládání práce** na neurčito nebo chorobnou tendenci **neplnit úkoly včas**.

Je však velký rozdíl, jestli muži jeho žena připomíná půl roku opravu poličky, ale on to není schopen udělat, nebo jestli sedíme už druhý den nad důležitou prací a nejsme schopni začít. To první je s největší pravděpodobností lenost. Muže nejspíš ani trochu netrápí, že poličku neopravil. Je spokojený i bez toho.

- Kdežto ve druhém případě **pociťujeme ohromné selhání**. O spokojenosti jednoduše nemůže být řeč a s každou další vteřinou nečinnosti pak odpor k činnosti a pocit selhání rostou, což vyvolává jen další nečinnost, odpor k činnosti a pocit selhání. Je to takřka začarovaný kruh. **Ale jak z něj?**

I Hamlet trpěl prokrastinací

Prokrastinace není výlučně moderní jev. Už Hamlet by o ní mohl vyprávět. Potkal ducha svého otce, který mu prozradil, že ho zabil Hamletův nynější nevlastní otec. Bylo jasné, co Hamletovi velí čest. Stejně tak bylo jasné, k čemu ten čin může vést: k **nedůvěře okolí**, **rozkolu** v rodině a v království nebo **k zatracení** Hamleta. Hamlet se toho zalekl. Z obav a nerozhodnosti začal blouznit a nakonec i řešit otázky života a smrti: „Být, či nebýt, to je oč tu běží!“

Přesně to je prokrastinace v plné síle. Člověk skrze ni může sám sebe, a dokonce i život vystavit zásadní pochybnosti. Pro mnohé je zcela mimo chápání, proč nejsou schopni dělat to, co dělat chtějí a potřebují. Letitou přítomnost prokrastinace u nás ostatně ilustruje i přísloví „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“.

- Prokrastinací podle výzkumu zveřejněném v časopise Nature trpí **30 % dospělé populace**, a dokonce **80 % studentů**.

Vznik prokrastinace

- Podle četných výzkumů má prokrastinace přímou spojitost s **vyhořením** a i s **nízkým sebevědomím**.

Bojíme se například, že bez neustálého a nepřetržitého výkonu neuspějeme, nezařadíme se do kolektivu, nezajistíme si šťastný život, a proto si nedopřejeme ani chvilku odpočinku. To jednoznačně vede k vyčerpání a následné ztrátě motivace.

S vykonávanou činností si nakonec spojíte marnost, popřípadě osobní selhání, tj. vyhoření. Obrovský strach z dalších pokusů je pak zcela pochopitelný. Strach z pokusů ale může také činnost předcházet a může navazovat na naučené nevědomé vzorce z našeho okolí nebo na špatné zkušenosti, například zažitou

ostudu či výsměch.

Jak porazit prokrastinaci?

Předně je dobré prokrastinaci **předcházet**. Zejména v prvním případě to není vůbec od věci. Ve svém vlastním zájmu bychom si tedy měli osvojit alespoň špetku lenošivosti a zahálky, najít si koníčky, záliby nebo **pravidelné rozptýlení.** Vyhýbejte se proto velkým stresům a snažte se na úbytek sil zareagovat dřív, než bude pozdě. Lenost je něco, co by se měli prokrastinatici povinně naučit. Není ostatně nic pozitivního na tom, když skončí práce místo zasloužené odměny pádem na hubu.

Ve druhém případě to už může být komplikovanější. Prokrastinaci, tj. strach ze selhání, je třeba **aktivně řešit**. Mezi nejčastější doporučení patří uvědomit si, že se bojíme, připustit si tento strach a začít s ním pracovat. Dále je vhodné si přesně říci, čeho se bojíme. Často totiž můžeme zjistit, že náš strach není zcela odůvodněný. Také je vhodné zaměřit se na to, co můžeme získat, nebo si dodat ztracené sebevědomí skrze přátele či své minulé úspěchy. Nakonec může být strach také **dobrým učitelem**. Navede nás k tomu, co můžeme vylepšit, abychom báli míň.

Několik tipů k prokrastinaci

1. Nepřetahujte se, odpočívejte a žijte i uspokojivý mimopracovní život.
2. Připusťte si strach ze selhání a zjistěte, zda jsou důsledky toho selhání opravdu tak zásadní.
3. Zaměřujte se na to dobré, co překonání strachu může přinést.
4. Dodejte si skrze přátele či minulé úspěchy ztracené sebevědomí.
5. Nechte se strachem vést k práci na sobě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz