

Κατανοώντας την αναβλητικότητα

(βασικές σημειώσεις από το webinar που πραγματοποιήθηκε από το ΚεΣυΨΥ στις 7/2/24 και 27/3/24)

- Η αναβλητικότητα είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους, καθώς κάθε άνθρωπος αναβάλλει λίγο ως πολύ σε κάποιες στιγμές της ζωής του. Όλοι αναβάλλουν, δεν είναι όμως όλοι αναβλητικοί, αναφέρει η θεωρητικός που έχει μελετήσει την αναβλητικότητα (Ferrari 2010).

Η αναβλητικότητα διέπεται από τα παρακάτω βήματα:

- α) η σκόπιμη ενασχόληση με ένα έργο ,
- β) η πρόθεση του ατόμου να επιτελέσει το έργο με σκοπό την επίτευξη του στόχου,
- γ) η χρόνια αναβολή της προετοιμασίας ή της επιτέλεσης του έργου
- δ) η βραχυπρόθεσμη άντληση ευχαρίστησης ή ανταμοιβής από την αναβολή και
- ε) η μακροπρόθεσμη συσσώρευση αρνητικών συνεπειών και η εμφάνιση επιπλοκών εξαιτίας της αναβολής

Συχνά, υπερφορτώνουμε το πρόγραμμά μας με δραστηριότητες που δεν έχουμε επιλέξει συνειδητά (συνήθεια, κοινωνικές/οικογενειακές προσδοκίες κλπ.). Το να επαναπροσδιορίσουμε τις επιθυμίες και τις αντοχές μας τη δεδομένη περίοδο, ίσως μας επιτρέψει να έχουμε μια πιο λειτουργική ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μας και ως εκ τούτου να είμαστε περισσότερο συνεπείς, θέτοντας όρια και λέγοντας “όχι” σε όσα δεν είναι δική μας ενσυνείδητη επιλογή.

Μερικοί από τους λόγους που αναβάλουμε είναι :

- Φόβος αποτυχίας
- Φόβος επιτυχίας
- Φόβος αποχωρισμού ή εγγύτητας
- Αναζήτηση αισθήματος διέγερσης όταν αφήνω κάτι τελευταία στιγμή
- Δυσκολία λήψης αποφάσεων
- Χαμηλό κίνητρο
- Ζητήματα ψυχικής υγείας (πχ κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές)
- Δυσκολία στην οργάνωση χρόνου, έλλειψη δεξιοτήτων μελέτης

Αυτοί οι φόβοι συνήθως εκφράζονται μέσα από περιοριστικές πεποιθήσεις ή/και πρέπει, τα οποία μας δημιουργούν δυσφορία όταν ενεργοποιούνται:

- Πρέπει να είμαι τέλειος/α
- Ό,τι κάνω πρέπει να γίνεται εύκολα και χωρίς προσπάθεια
- Είναι πιο ασφαλές να μην κάνεις τίποτα από το να ρισκάρεις και να αποτύχεις
- Εάν δεν το κάνεις σωστά, δεν πρέπει να το κάνεις καθόλου
- Πρέπει να αποφεύγω τις προκλήσεις
- Εάν πετύχω, κάποιος μπορεί να πληγωθεί
- Πρέπει να τα καταφέρνω πάντα
- Εάν ακολουθώ τους κανόνες κάποιου άλλου, σημαίνει ότι δεν έχω τον έλεγχο
- Θα εκτεθώ και οι άλλοι δεν θα με συμπαθούν

- Δεν θα προσπαθήσω πολύ γιατί εάν αποτύχω θα μπορώ να πω στον εαυτό μου ότι εάν προσπαθούσα περισσότερο θα τα κατάφερνα καλύτερα
- κ.ά.

Όταν αυτές οι πεποιθήσεις/πρέπει ενεργοποιούνται, μας δημιουργούν συναισθήματα (συνήθως δυσφορικά). Εάν δεν μπορούμε να ανεχτούμε ή να εντοπίσουμε αυτό το συναίσθημα (θυμός, αγανάκτηση, απογοήτευση, πλήξη, άγχος, φόβος, αμηχανία, κατάθλιψη, απόγνωση, εξάντληση κ.λπ.) είναι πιθανό να εμπλακούμε σε άλλες δραστηριότητες ως τρόπο αποφυγής της δυσφορίας .

Η αναβλητικότητα γίνεται η στρατηγική για την αποφυγή αυτών των δυσάρεστων συναισθημάτων και με θετικές (βραχυπρόθεσμα) και αρνητικές επιπτώσεις. Στις θετικές ,το άτομο αισθάνεται προσωρινή ανακούφιση από τη δυσφορία και απολαμβάνει τις δραστηριότητες της αναβλητικότητας. Οι παραπάνω «ανταμοιβές» κρατούν τον φαύλο κύκλο της αναβλητικότητας . Στις αρνητικές, το άτομο αισθάνεται περισσότερη δυσφορία, μακροπρόθεσμα., ενοχή και ντροπή, μπορεί να ασκεί σκληρή κριτική στον εαυτό του, ενώ οι εργασίες συσσωρεύονται και το έργο ή ο στόχος γίνονται πιο αποτρεπτικοί, κάνοντας την αναβλητικότητα να φαίνεται πιο ελκυστική την επόμενη φορά.

Τι σχέση έχει το ψυχικό τραύμα με την αναβλητικότητα;

Το ψυχικό τραύμα συνδέεται με την έκθεση σε ένα πολύ στρεσογόνο γεγονός, που προκαλεί στα άτομα έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως είναι το σοκ, αλλά και η άρνηση του ίδιου του γεγονότος.

Η επίδραση του ψυχικού τραύματος στη ζωή μας, αφορά περισσότερο τη μορφή μιας αντίδρασης ή ενός συναισθήματος στο παρόν, παρά την ανάμνησή του στο παρελθόν.

Συχνά βιώνουμε :

Υπερβολικό	φόβο	ή	άγχος	ή	πανικό
Ανεξήγητο					θυμό/οργή
Απομόνωση					
Δυσκολία	στη		δημιουργία		σχέσεων
Δυσκολία	να		προχωρήσουμε	στη	ζωή
Αναβλητικότητα/Δυσκολία		στη	λήψη		αποφάσεων

Ανάγκη να είμαστε ευχάριστοι στους άλλους

- Το να αναβάλλω κάτι δύσκολο, χρονοβόρο ή κουραστικό με κάνει να αποφεύγω να νιώσω ότι δυσκολεύομαι ή/και κουράζομαι.
- Η αποφυγή των δύσκολων συναισθηματικών καταστάσεων αποτελεί μια αυθόρμητη αντίδραση των ανθρώπων που έχουν βιώσει κάποιου βαθμού ψυχικό τραύμα. Στην ουσία πρόκειται για έναν ευφυή μηχανισμό επιβίωσης και άμυνας, τον οποίο αναπτύξαμε όταν το περιβάλλον ήταν απειλητικό για εμάς.
- Η συναισθηματική αποσύνδεση μας βοήθησε να προσαρμοστούμε και να παραμείνουμε ασφαλείς. Η μαθημένη αυτή συμπεριφορά εσωτερικεύεται και αναβιώνεται κάθε φορά που υπάρχει ένα ερέθισμα που ανακινεί τέτοιου είδους συναισθήματα.



Προχωρώντας προς την επίλυση:

Αναγνωρίζοντας το τραύμα μου, μαθαίνω να το φροντίζω με τρόπο κατάλληλο και ασφαλή για εμένα.

Ενισχύω την ψυχική μου ανθεκτικότητα και αίσθηση ζωντάνιας

Εμπεριέχω τα συναισθήματά μου και δημιουργώ χώρο για τις επιθυμίες μου

Διευρύνω την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου, ενισχύοντας την εστίαση στους στόχους μου, με όρους σεβασμού, κατανόησης και συμπόνιας, σχετικά με τα όρια και τις αντοχές μου.

Μαθαίνω να αντέχω τη δυσφορία

Φανταστείτε τη δυσφορία σας σαν ένα κύμα. Όπως ένα κύμα, η ενόχληση είναι προσωρινή, δεν διαρκεί για πάντα και κάποια στιγμή θα υποχωρήσει σιγά σιγά. Εάν μπορείτε να σχετίσετε τη δυσφορία σας ως ένα κύμα που ανεβαίνει και πέφτει, τότε μπορεί να αισθανέστε πιο ικανοί να το ανεχτείτε, καθώς ξέρετε ότι δεν θα συνεχιστεί για πάντα, και τελικά θα βγείτε από την άλλη πλευρά του κύματος.

Αναζητώ πρακτικούς τρόπους οργάνωσης (βλ. Ενότητα συμβουλές μελέτης
<https://kesypsy.eap.gr/advice/>)

Ποιος ο ρόλος της ενσυνειδητότητας (mindfulness);

https://www.youtube.com/watch?v=Q2gh8Z_tpMw



Ενδεικτική βιβλιογραφία

- ▣ Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- ▣ Ferrari, Joseph. (2010). Still Procrastinating - The No-Regrets Guide to Getting it Done.
- ▣ Piers Steel (2007): The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Psychological Bulletin, Vol. 133, No. 1, 65-94.
- ▣ Rozental, A. & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. Psychology, 5, 1488-1502.
doi: 10.4236/psych.2014.513160.
- ▣ Saulsman, L., & Nathan, P. (2008). Put Off Procrastinating. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
- ▣ Heller Laurence, Lapierre Aline (2017) "Θεραπεύοντας το αναπτυξιακό τραύμα". Εκδόσεις: Ασημάκης.

🔗 <https://www.mindful.org/3-minute-mindfulness-practice-ground-moment/>

Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚεΣυΨΥ)

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Μάρτιος 2024

Μάνια Παππά, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια MSc

Υπ. Σύμβουλος ΚεΣυΨΥ (γραφείο Αθήνας)

Θεοδώρα Σπυροπούλου, Ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια MSc

Υπ. Σύμβουλος ΚεΣυΨΥ (γραφείο Πάτρας)

e-mail: kesypsy.ath@eap.gr / kesypsy.pat@eap.gr

web: <http://kesypsy.eap.gr>

fb: <http://facebook.com/kesypsy.eap>