

@ania_vverh

как выбраться из пучины прокрастинации

(Даже если кажется, что вы самый ленивый человек на свете)



А теперь, когда я привлекла ваше внимание кликбейтным заголовком, давайте начистоту:

Ты уже прочитал сотню статей о том, как ставить цели. Прослушал десяток подкастов о силе воли и тайм-менеджменте. Ты знаешь все о «правиле двух минут» и «поедании лягушек на завтрак».

Но почему-то ничего не работает.

Гора немытой посуды в раковине смотрит на тебя уже третий день, вызывая глухое чувство вины, а дедлайн по важной задаче вызывает горение в области пятой точки? А ты в ужасе смотришь в стену, не в силах даже открыть нужный файл.

Вокруг все как будто справляются. Коллеги закрывают проекты, друзья ходят в спортзал, а ты не можете заставить себя разобрать почту. В голове стучит липкая, стыдная мысль:



«Всем вокруг это дается легко. Наверное, я просто ленивый. Глупый. Несобранный. **Со мной что-то не так».**»

И я уверена, что ты уже не раз слышал от других, и сам говорил себе эту фразу:

«Просто пойдй и сделай!»
— ах, если бы все было так просто.

Ведь каждый раз, когда у тебя только возникает мысль о каком-то давно-нужно-было-сделать-его деле, **ты впадаешь в оцепенение, чувствуешь тревогу или даже ужас. А ещё ненависть к себе.** Потому что ну что я за человек такой, если с простым делом справиться не могу.

И естественно, **что хочется сбежать от этих переживаний.** В соцсети, в игры, в любимый сериал, даже чем черт не шутит, другими делами заняться, где ты точно знаешь, что нужно делать и где ты сможешь сразу увидеть результат, **а не чувствовать себя неумёхой и «невдупленышем».**

Если это похоже на то, с чем ты сталкиваешься каждый день, то я хочу, чтобы ты услышал это:

ты не ленивый, не глупый и не слабый. и ты не один в этом.

С этим сталкиваются тысячи людей.

Просто в нашем обществе не принято рассказывать о своих трудностях. **Это считается «постыдным», проявлением слабости.** Принято делиться только «вылизанными» картинками в соцсетях, а не тем, как сложно было просто встать с кровати и помыть голову.

И дело тут в том, что твой мозг просто работает по-другому.

И ему нужен особый подход.

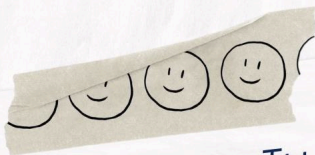


кто я?

Я знаю, каково это — быть «не таким, как все»

Меня зовут Анна Вершкова, я — психолог, работающий в подходах схема-терапии, АСТ и РО ДБТ.

Но прежде всего я — человек с собственным опытом РАС и СДВГ.



С детства я слышала: «Ты слишком чувствительная», «Умная, но ленивая», в кого ты такая? Ты странная, заучка.

Я знаю, что значит скрывать себя за маской, бояться, что если покажешь настоящую себя, тебя отвергнут.

Я знаю, что такое выгорать на работе, прокрастинировать до последнего, не спать ночами и снова винить себя.

ЭТОТ ПУТЬ НЕ БЫЛ ЛЕГКИМ

Этот путь не был лёгким.

Но именно он привёл меня в психологию — чтобы помогать другим, кто так же как и я устал.

Я не буду с тобой в позиции эксперта, который всё знает.

Моя задача — помочь тебе не ломать себя под чужие стандарты, а помочь построить жизнь, в которой есть место твоим особенностям, радости и устойчивости.

мои сертификаты об образовании



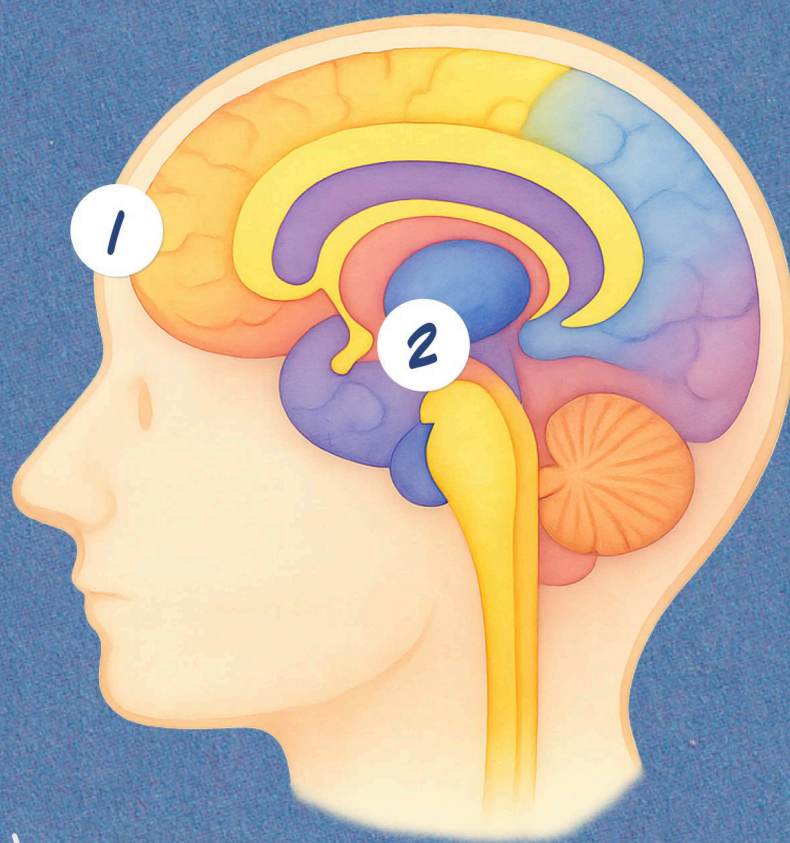
Так почему же это так сложно?

(Маленький экскурс в нейробиологию)

Внутри твоего мозга есть разные отделы, которые часто хотят противоположных вещей. Чтобы понять, почему тебе так сложно начать делать скучные дела, давай представим их в виде понятных образов.

1 Лимбическая система (древняя, эмоциональная часть мозга) — это капризный пятилетка. Она хочет всего и сразу: удовольствий, развлечений, вкусняшек. Ей скучно мыть посуду, она хочет смотреть сериалы и листать ленту соцсетей. Этот «пятилетка» живет только настоящим моментом, руководствуется эмоциями и совершенно не думает о последствиях.

2 Префронтальная кора (или ПФК, передняя, «умная» часть мозга) — это ответственный взрослый. Именно она отвечает за планирование, силу воли и будущее. Это она напоминает: «Надо вовремя сделать работу», «Поужинай нормально, а не только чипсами», «Ложись спать в 10, завтра рано вставать». Её работа — тормозить сиюминутные импульсы «пятилетки» ради долгосрочных целей.



В чем проблема при нейроотличиях (СДВГ)?

Чтобы этот «взрослый» мог эффективно работать и справляться с активным «пятилеткой», ему нужно много энергии. Этим топливом служат нейромедиаторы — **дофамин и норадреналин**.

У нейротипичного человека этого топлива достаточно:

префронтальная кора бодрствует и легко тормозит лимбическую систему. У человека с СДВГ этого топлива критически не хватает. Твоя ПФК словно сонная и обессиленная, у неё просто нет на это достаточно энергии.

Что может «разбудить» твой мозг?



Обычные рутинные дела не вызывают выброса дофамина, поэтому мозг их просто игнорирует. Чтобы он включился, задача должна попасть в одну из четырех категорий, быть:

❶ **Интересной** (Ух ты, что-то новенькое! Любопытство!)

❷ **Срочной** (ААА, ПОЖАР, ДЕДЛАЙН ЧЕРЕЗ ЧАС!)

❸ **Сложной/Рискованной** (А смогу ли я? Вызов принят!)

❹ **Лично значимой** (Это супер-важно лично для меня прямо сейчас!)

Если задача скучная, не срочная, слишком простая или наоборот слишком сложная и большая, и не цепляет вас эмоционально — ваш внутренний «пятилетка» скажет твердое «Не буду!» и уйдёт играть.

почему мы делаем все в последний момент?

Чаще всего мы неосознанно используем только один пункт из этого списка — Срочность. Когда наступает дедлайн и приходит паника, мозг получает резкий выброс норадреналина.

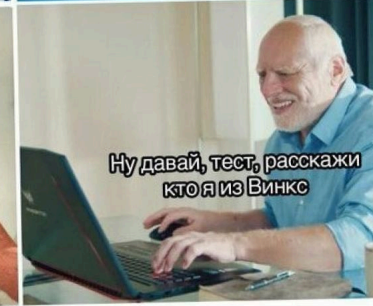
Это как ведро ледяной воды и волшебный пинок под зад:

ПФК резко просыпается от стресса и начинает работать всю ночь. Задача выполнена, но после такой встряски ты находишься в истощении.

Вывод: Твоя прокрастинация — это не моральный провал. Это биологическая нехватка стимуляции для управляющего центра мозга.

Зная это, мы перестаем винить себя и начинаем искать другие, более здоровые способы «разбудить» свою ПФК, не дожидаясь паники дедлайна.

КОГДА ДЕДЛАЙН УЖЕ БЛИЗКО, И ТЕБЕ НУЖНО СРОЧНО ЕСТЬ И ДОДЕЛАТЬ СВОЮ РАБОТУ



Шаг 1: Договоритесь со своим «пятилеткой»

Представьте, что ваш мозг — это очень умный, но быстро скучающий 5-летний ребенок. Он не хочет делать «скучное». Вы будете на него кричать? **«Соберись, тряпка!»?** Нет. Это не сработает.

Вы скажете: *«Давай сейчас быстро уберем игрушки, а потом я дам тебе конфету / мы пойдем гулять».*



С вашим мозгом — точно так же. *Ему нужна награда.*

Что такое «награда»?

Это не обязательно что-то большое. Это то, что приносит вам удовольствие:



Физическое: чашка ароматного чая, 5 минут любимой музыки, вкусный фрукт, короткая разминка или горячий душ.



Эмоциональное: посмотреть смешное видео с котиками, похвалить себя вслух перед зеркалом, разрешить себе 10 минут «тупить» без чувства вины.



Социальное поощрение: написать другу о своей маленькой победе и получить смайлик поддержки, обнять близкого человека.

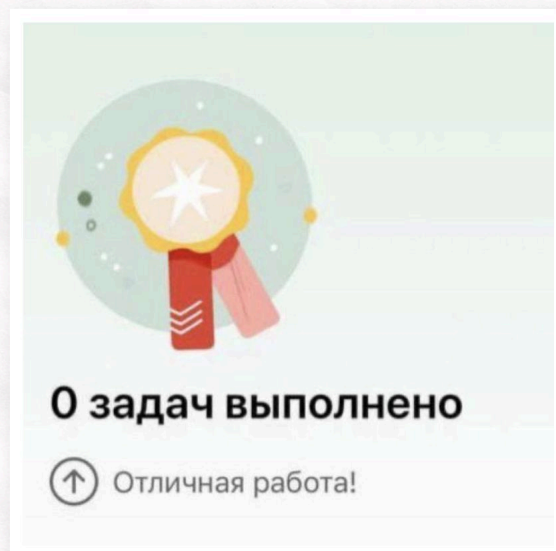


Ощущение смысла: Самое мощное и глубокое поощрение. Это чувство, что ты приносишь пользу и реализуешь свой потенциал, что ты - часть чего-то большего. Оно совпадает с твоими жизненными ценностями и дает тебе силы вставать по утрам.

Важно:

на первых порах поощрение должно быть **частым и немедленным**. Если ты будешь обещать себе награду «когда-нибудь потом», мозг тебе не поверит.

Он живет здесь и сейчас. **Сделал маленький шаг — сразу получил поощрение**. Иначе, не видя смысла в действиях, которые требуют усилий и не приносят удовольствия, он снова выберет избегание.



Пример: Тебе нужно ответить на неприятное рабочее письмо. Мысль об этом вызывает отвращение. Ты договариваешься с собой: «Окей, мозг, я знаю, что это отстойно. Давай так: я сейчас пишу и отправляю это письмо, а сразу после этого, с чувством выполненного долга, я разрешаю себе 10 минут смотреть видео с котиками на YouTube без всякого чувства вины».

Практика: Прямо сейчас напиши на листке бумаги или в заметках телефона 5 маленьких вещей, которые тебя радуют и которые ты можешь сделать за 5-10 минут. Это твой «банк наград».

5 маленьких вещей которые меня радуют:

- 1 свежий утренний кофе с молоком...
- 2 погладить кота
- 3 принять ванную
- 4 зажечь ароматическую свечу
- 5 включить музыку и потанцевать

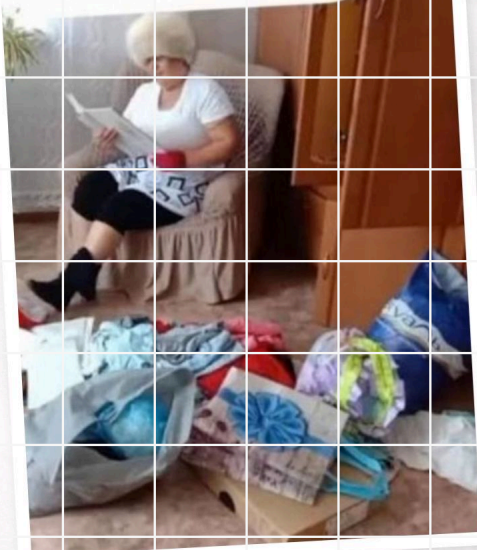


ИНСТРУМЕНТ №2: Внутренний навигатор

Мозг человека с СДВГ постоянно ищет новые стимулы. Ты идешь в комнату за книгой, по пути замечаешь пыль на полке, решаешь ее протереть, видишь грязное окно, начинаешь искать тряпку, находишь в шкафу старый фотоальбом... и через час понимаешь, что так и не взял книгу.



Шёл пятый час
уборки в шкафу



Чтобы удержать фокус, используй простой, но мощный лайфхак:

проговаривай свои действия про себя или тихим шепотом.

Это звучит странно, но это работает как GPS-навигатор для твоего внимания. Ты создаешь звуковую дорожку, которая не дает мозгу «свернуть не туда».

Мой личный пример: Я знаю, что сегодня нужно постирать вещи. Когда я захожу в ванную и мой взгляд падает на стиральную машину, я проговариваю про себя:

«Надо пойти в комнату, собрать грязные вещи и загрузить их в стиралку».

Я могу повторить это несколько раз, пока иду в комнату. Это помогает мне не отвлечься на телефон, интересную статью или внезапное желание начать новый бизнес))). Да, может выглядеть странно, но это удерживает меня на задаче, иначе мой мозг в поисках стимулов уведет меня, как Алису, куда-нибудь в кроличью нору))

Уборка в шкафу:
из шкафа вывалила,
перемерила, нарядилась,
натанцевалась, всё - устала...



Инструмент №3: Магия первого шага

Самое сложное — это начать. Чем дольше ты откладываешь задачу, тем больше она обрастает тревогой и виной, превращаясь в огромного страшного монстра. **Мозгу с нейроотличиями нужна понятная структура.** Неопределенность → Тревога → я выбираю этого избегать.

«Сделать задачу» — это непонятно и страшно. А мы разобьем ее на микрошаги, чтобы она ~~разлежлась до атомов и исчезла~~ 😊 стала понятной и предсказуемой, такую простоту мы любим!



1. Подойти к столу и сесть за него.



2. Открыть ноутбук.



3. Открыть файл с задачей.



4. Прочитать только первый абзац (это и есть ваши 5 минут).

Это и есть те самые маленькие шаги, в которых тревога уменьшается. Мозг конкретно понимает, что нужно сделать.

Пример: Мне нужно сделать задачу, которую я откладывала несколько дней. Чем больше я ее откладываю, тем больше чувствую свою вину. Я говорю себе:

«Итак, сейчас я просто иду, сажусь за компьютер и открываю файл, чтобы изучить его. Это займет всего 5 минут. Я знаю, что мне неприятно, поэтому я заварю себе самый вкусный чай и возьму его с собой.

Я говорю своему мозгу: "Мы просто посмотрим, что там надо. Всего пять минут, а потом решим, продолжить или нет. Я знаю, что тебе тяжело и страшно, я с тобой".

Относиться к себе с заботой и пониманием — это не роскошный максимум, а базовый минимум. Для человека с СДВГ даже такое маленькое начало требует титанических усилий. И именно это сострадание помогает преодолеть тот самый парализующий ступор первых пяти минут.

Важный дисклеймер: Сострадание — это не жалость к себе.

Жалость пассивна. **Сострадание — это активное действие.**

Вспомни, как ты относишься к лучшему другу, когда ему тяжело. Ты ведь не станешь его ругать, правда? Ты посочувствуешь его трудностям и предложишь помощь.

Здесь то же самое. Проявить сострадание — значит не бросить своего внутреннего «пятилетку» одного вариться в тревоге и неопределенности. Это значит признать:

«Да, мне сейчас очень сложно,
и это нормально»,
не обесценивая свои
страдания. И выбрать
справляться с этим
поддерживая себя, а не пиная.



Инструмент №4: Увидеть свой труд

Наша жизнь состоит из сотни маленьких дел. Мозг с СДВГ склонен их обесценивать. «Ну да, я помыл посуду, тоже мне достижение, памятник что ли себе поставить?». Захочется тебе от этого помыть посуду? Врядли.

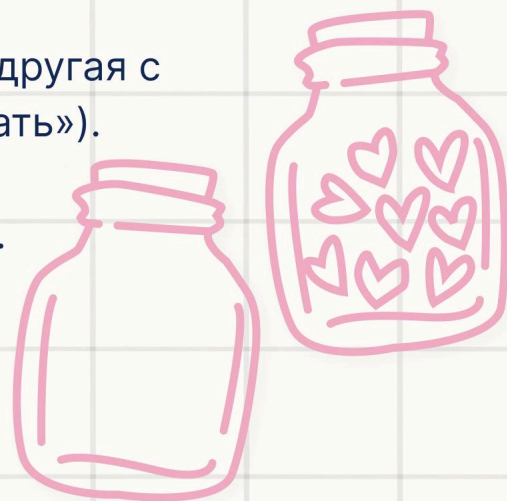
Сделайте свои «победы» видимыми.

Возьмите две банки. Одна пустая («Сделано»), другая с камушками/пуговицами/бусинами («Надо сделать»).

 Помыли чашку? Переложите один камушек.

 Ответили на то самое письмо? Еще один.

 Прочитали задачу 5 минут? Еще один.



Это может быть блокнот с наклейками, доска со стикерами, цепочка из скрепышей из Магнита – все что угодно, на что у вас хватит фантазии. Главное, чтобы это было наглядно и доставляло вам радость.

В конце дня вы увидите физическое доказательство того, **как много вы на самом деле делаете**. Это невероятно важно, чтобы ваш мозг видел: «Я справляюсь! Мои действия имеют смысл!»

хочешь не просто «тушить пожары»,
а научиться жить со своими
особенностями?

Все эти инструменты — скорая помощь, чтобы выбраться из дофаминовой ямы прямо сейчас.

Но давай честно: для человека с нейроотличиями это это не разовый баг, а несущая конструкция. Вопрос только в том, насколько сильно она мешает тебе жить и есть ли у тебя инструменты, чтобы справляться с этим вдолгую.

И если тебе жуть как надоело не понимать, что с тобой происходит и хочется немного ясности и поддержки от того, кто понимает, каково это, жить на уровне сложности «Hardcore», когда еще и пропустил все инструкции, то ты в правильном месте.

меня зовут Анна Вершкова

я практикующий психолог, и специализируюсь на работе с нейроотличными людьми и расстройствами пищевого поведения (РПП). В своей работе я использую подходы с доказанной эффективностью — терапию принятия и ответственности (АСТ) и схема-терапию.



Вместе мы сможем:

- 🕒 Найти истинные причины твоего ступора и избегания.
- 🕒 Научиться принимать свои особенности, а не бороться с ними.
- 🕒 Выстроить систему поддержки, которая будет работать именно для тебя.
- 🕒 Сделать твою жизнь более осознанной, ценной и наполненной.

хочу на диагностику.

[Instagram](#)

[TG-канал](#)

[Сайт](#)