

PROCRASTINATION ET STRESS

Il y a des gens pour qui la procrastination est une perturbation de la vie. La procrastination peut influencer le statut social d'une personne, affectant négativement sa situation financière. En outre, les procrastinateurs ne sont pas en mesure de modifier leurs schémas comportementaux, ce qui retarde les choses pour plus tard. C'est ainsi que le cercle vicieux du stress et de la procrastination continue de tourner. Comment ça marche ?

Penser à une tâche que vous ne voulez pas ou que vous ne pouvez pas accomplir suscite de vives inquiétudes. La procrastination procure un certain soulagement pendant un certain temps, mais la pensée du travail que vous avez reporté reste au fond de votre esprit et ne vous permet pas de vous reposer. Les conséquences d'un arrêt de travail, qui pourrait vous attendre dans le futur, ne peuvent qu'aggraver les choses.

Une pression continue affecte rapidement votre santé – irritabilité, inattention, maux de tête, insomnie – ce ne sont que quelques-uns des effets du délai des tâches. La situation est encore plus grave si la procrastination survient à la suite d'un TDAH, une névrose ou une dépression.

Procrastination et TDAH

Le TDAH peut-il être la cause de la procrastination ? Les personnes aux prises avec le TDAH ont des difficultés à planifier leurs activités, à se concentrer et à effectuer des tâches complexes ou fastidieuses. C'est la raison pour laquelle elles sont rapidement irritées, ont tendance à oublier des questions différentes et même quotidiennes et il leur est difficile de se rappeler des dates importantes.

Les inconvénients du TDAH peuvent contribuer à la procrastination.

La thérapie cognitive-comportementale pourrait aider. Elle facilite l'élimination des erreurs et introduit un comportement correct facilitant une meilleure gestion du temps.

La névrose en tant que cause ou la procrastination

La névrose d'anxiété peut être une autre raison pour ranger les choses. Les personnes qui en souffrent ressentent une agitation permanente. L'inquiétude pour leur propre santé, leur sécurité et leur famille occupe beaucoup de leur temps et il ne leur reste plus assez de temps pour faire autre chose. Cela contribue également à la procrastination.

Comment s'assurer que la névrose en est la cause ? La maladie se manifeste par de la fatigue, de l'insomnie, de l'irritabilité, des tensions, une arythmie cardiaque et une transpiration excessive.

Les médicaments et la psychothérapie pourraient aider à traiter la névrose. En outre, c'est également important de tenter de détourner l'esprit des pensées négatives.

Procrastination dans la dépression

La dépression est une maladie très grave dans laquelle le cerveau cesse de fonctionner de manière rationnelle en raison de changements chimiques qui se produisent en son sein. Une personne déprimée est faible d'esprit, envahie par la tristesse et le désespoir. Le trait caractéristique est le manque de volonté et le manque d'énergie et la capacité de mener à bien les opérations les plus élémentaires.

Pour les amis et la famille, qui n'ont jamais souffert de dépression auparavant ; un tel comportement peut être complètement incompréhensible. Il est souvent distingué comme une apathie ou une paresse. Parfois, les gens réagissent à la dépression en disant « Prends-toi en main ! »

Cependant, la dépression ne doit pas être négligée, d'autant plus que son stade avancé peut conduire au suicide. Il est nécessaire de consulter un psychiatre et de commencer les méthodes de traitement, qui reposent généralement sur la prise de médicaments, parfois sous forme de séances individuelles avec un psychothérapeute ou une thérapie de groupe.

Trouble obsessionnel compulsif et procrastination

Le trouble obsessionnel-compulsif est étroitement lié à la dépression et à la névrose. Ce type de dysfonctionnement ne vous permet pas de vous sentir satisfait de votre tâche même si celle-ci a bien accomplie.

C'est un sentiment légèrement similaire à un perfectionnisme excessif. Il y a toujours quelque chose à améliorer. Rien n'est parfait comme il se doit.

Une personne atteinte de trouble obsessionnel-compulsif accumule des sentiments et des pensées négatifs, qui s'accompagnent d'un sentiment d'impuissance, de pensées négatives et d'opérations réflexes répétitives (par exemple, nettoyer, empiler ou échanger des objets, se laver les mains ou les dents, etc.). Tout cela limite la personne et ne lui permet pas de traiter des problèmes qui devraient être réglés.

Ces troubles sont traités de la même manière que la névrose et la dépression – en prenant des médicaments, en effectuant une thérapie cognitive-comportementale et un travail de groupe, etc.

Procrastination chez une personne fatiguée

Le manque de sommeil, l'abondance des tâches, les responsabilités et le stress à court terme entraînent de graves problèmes de santé. Les symptômes de fatigue comprennent l'épuisement au milieu de la journée et dans des circonstances inattendues, irritabilité, insomnie, manque d'énergie et problèmes d'attention. Cette condition entraîne également la procrastination.

La fatigue est apparemment moins grave que les dysfonctionnements mentionnés précédemment, mais sa négligence peut entraîner des conséquences graves : maladies auto-immunes (diabète sucré, Hashimoto, lupus érythémateux systémique, arthrite rhumatoïde, etc.), infarctus du myocarde, athérosclérose, dépression.

Parfois, pour éviter la fatigue, il suffit d'apprendre à s'affirmer et à déléguer des tâches à d'autres personnes. En outre, lors d'un épuisement du corps, il est important de donner la priorité au confort et la possibilité de se régénérer – maintenir un régime alimentaire sain et équilibré, faire de l'exercice et assurer une quantité suffisante de sommeil.

Comment combattre la procrastination ?

La première chose à faire ? C'est d'identifier les raisons de ce vice paralysant. Il est impératif dans ce cas de répondre aux questions suivantes : pourquoi je procrastine et je remets les choses à plus tard ? Quel genre de choses puis-je repousser ? Qu'est-ce qui m'en dissuade ? Ai-je le temps d'accomplir des tâches importantes ? Peut-être y a-t-il une autre raison pour laquelle je ne veux pas les faire ?

La procrastination peut être due à différents facteurs. Parmi eux : la mauvaise gestion du temps, la mauvaise estime de soi, le manque de concentration, le manque d'intérêt/motivation, le stress, la peur de l'échec, la peur du jugement ou encore le perfectionnisme.

Si la procrastination résulte d'un manque de volonté et ne concerne pas d'autres types de troubles, vous pouvez vous motiver en divisant vos tâches en tâches plus petites et plus faciles à gérer, et apprendre à gérer le temps tout en réduisant le temps consacré à la télévision, téléphones, jeux informatiques, etc.

Pour vraiment pouvoir lutter contre la procrastination, faite vous un plan d'action : Définissez ce qui est à accomplir, fixez-vous des objectifs atteignables, visualisez votre réussite, chassez les sources de distractions, ayez confiance en vous, armez-vous de volonté, et motivez-vous à passer à l'action.

Si la procrastination résulte des troubles mentionnés ci-dessus, faites appel à un médecin ou à un thérapeute. Négliger de tels problèmes non seulement ne vous aidera pas, mais pourrait renforcer les symptômes négatifs sur votre santé.