

VENCENDO A PROCASTINAÇÃO E A AUTOCRITICA.

De forma simples e gratuita, você vai compreender melhor a relação entre sua saúde mental e a procrastinação e dar os primeiros passos rumo à mudança.

A ansiedade se esconde por trás dos maus

hábitos: Esse resumo é para você que sente que poderia ser mais produtivo, mas que ao mesmo tempo sente que sair do ciclo de procrastinação é impossível. Por mais que você ambicione uma vida mais ativa e realizações pessoais, você não sabe por onde começar e não tem ânimo para começar. Uma das razões para tanta gente não saber que tem ansiedade é o fato dela se esconder por trás dos maus hábitos, então podemos começar com 6 passos básicos para que possamos transformar a sua relação com aquelas tarefas que estão sempre sendo deixadas para depois



MARCELA ANDRADE

PSICÓLOGA CLÍNICA
COM FOCO EM
ATENDIMENTOS VOLTADOS
PARA AUTOESTIMA,
RELACIONAMENTOS E O
DESENVOLVIMENTO DE UMA
VIDA MAIS LEVE E FUNCIONAL.

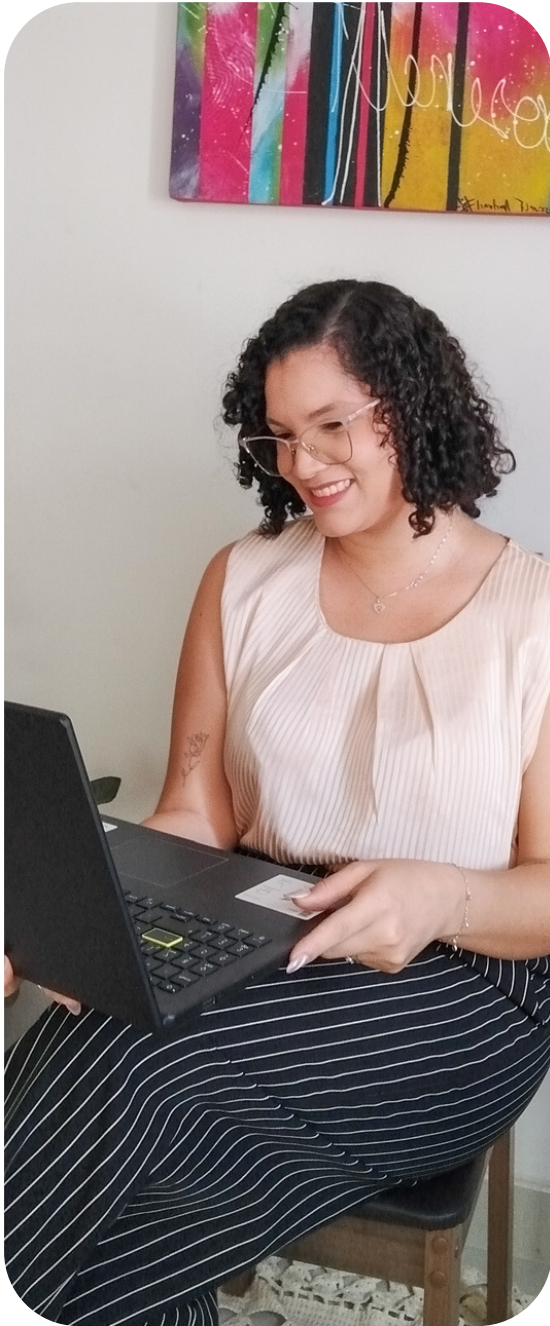
1. Identifique as atitudes que te afastam daquilo que você deveria fazer e vive deixando para depois (em alguns momentos do dia você pode ter ligado a tv ou ter ficado horas descendo a tela e assistindo vídeos em alguma rede social, e por mais que merecemos nosso momento de descanso, essas atitudes podem te afastar do que você deveria estar fazendo e o sentimento depois dessas horas perdidas, é de muita frustração.

Para identificar o ciclo de hábitos ruins, podemos usar a observação baseada em três pontos: Gatilho Comportamento-Resultado. Gatilho: Não consigo fazer isso ou vai ser muito difícil começar essa atividade. Comportamento: Mexer em alguma rede social por horas, ligar a tv ou comer compulsivamente. Resultado: a curto prazo, o prazer de não efetuar a atividade, a longo prazo frustração e arrependimento. **QUANDO A DISTRAÇÃO NÃO FUNCIONA, O SENTIMENTO DE ANSIEDADE SE SOMA AO SENTIMENTO DE CULPA.** Conhecendo os gatilhos, podemos montar algumas estratégias para desenvolver novos hábitos.

2. Se você é como eu, provavelmente tem muita coisa se passando pela sua cabeça a todo momento e principalmente planos para o futuro, o emprego dos sonhos, um relacionamento ou qualquer outro aspecto da sua vida pessoal e muitas vezes não paramos para nos organizar de como vamos alcançar esses projetos, por isso é importante **fazer uma planejamento** e colocar tudo no papel. Uma lista possível de seguir, e que você consiga verificar suas conquistas(mesmo que essas sejam pequenas).

3. **Celulares nos deixam preguiçosos**, é importante deixar o telefone de lado quando você tiver que cumprir uma função ou estiver lutando contra a procrastinação, no telefone nós temos todos os tipos de distração o que faz com que ou você demore para cumprir uma tarefa ou que você comece a tarefa e não consiga terminar.

4. **Descanso** é importante para a disciplina, quando você estiver seguindo os passos anteriores você pode sentir que talvez um dia da semana você esteja um pouco mais cansado e que não vai conseguir fazer todas as tarefas que tinha planejado; mas como você teve uma constância de realizações, você pode se dar ao prazer de ter um descanso de dormir um pouco a mais de curtir um lazer com seus filhos ou com a sua família.



Uma das coisas que mais está envolvida na procrastinação, é o perfeccionismo, que pode fazer postergar atividades importantes, pelo medo de errar, não dá conta e isso abalar sua autoconfiança. Precisamos reduzir seus padrões elevados e irreais, o sistema de atenção seletiva para falhas, isto é, um estilo de processamento cognitivo enviesado no qual o indivíduo foca em falhas de desempenho, enquanto os sucessos são ignorados. Assim, mesmo que o perfeccionista tenha alcançado seus padrões muitas vezes (ou em muitas atividades), sua tendência é ignorar essas ocasiões e dar mais ênfase às situações nas quais falhou.

6. Outro pensamento disfuncional que pode atrapalhar na sua jornada de vencer a procrastinação é pensar que cumprir aquelas tarefas vai ser muito difícil, a **sensação de não fazer nada é fácil**, tranquilizadora mas em algum momento ela vai te trazer arrependimento e frustração. Por mais que começar a fazer as coisas seja muito difícil, você nunca vai se arrepender de ter cumprido uma tarefa de ter feito algo que você deveria fazer, ao contrário de quando você não faz aquela tarefa você sente um arrependimento de não ter feito.

Como sair do ciclo da procrastinação em 6 passos:

1. Perceba os comportamentos que te afastam das suas metas
 2. Esvazie a mente e organize os planos no papel
 3. O celular pode ser seu maior inimigo na hora da ação
 4. Descanso também é parte da disciplina
 5. Cuidado com a validação tóxica e pensamentos disfuncionais
 6. "Vai ser difícil" é só uma ideia, não uma verdade
-

Para aqueles com TDAH

É necessário que esteja passando por tratamento medicamentoso e com acompanhamento psicológico para identificar as questões pessoais que desencadeiam ainda mais desatenção. O TDAH causa grande impacto na vida de seus portadores. Estes apresentam relações interpessoais instáveis e tumultuadas, baixo desempenho acadêmico e profissional, o que acaba por acarretar enormes prejuízos no funcionamento familiar e social. Este impacto é ainda amplificado pelas altas taxas de comorbidades com outras doenças psiquiátricas, pois sabe-se que 77% dos adultos com TDAH apresentam outro transtorno psiquiátrico concomitante.

Geralmente a autoestima diante ao estudo e a mudança de hábitos pode ser muito fragilizada diante as adversidades. Fiz um plano inicial para uma paciente que esta bastante descrente e viciado em celular.

Matéria inicial 3 vezes na semana: 1h30 minutos.

manter o telefone inacessível e longe de coisas que o ajudem a procrastinar, 20 minutos antes do horário de estudo, para não se distrair e perder o horário de começar.

Meta observável (como você vai perceber que realmente aprendeu a matéria).

E também estabelecer um dia na semana onde haja leitura por entreterimento, assim do mais fácil, até mais difícil, de acordo com o sucesso dos testes.

Conclusão

Comece pequeno, mas comece. Você não precisa mudar tudo de uma vez. Um passo por dia já é o suficiente pra sair do lugar. E se precisar de ajuda nesse processo, a terapia pode ser uma grande aliada. Obrigada Conclusão Procrastinar não é sinal de preguiça ou fracasso — muitas vezes, é um reflexo da ansiedade, da falta de clareza e da autocrítica exagerada. A boa notícia é que você não precisa esperar pela motivação perfeita pra agir. Pequenas mudanças no dia a dia, como identificar seus sabotadores, se organizar com mais gentileza e cuidar dos seus pensamentos, já são passos poderosos. Você não está sozinho nesse processo. Com constância, autocompaixão e, se possível, apoio terapêutico, é totalmente possível transformar sua relação com a produtividade e voltar a se sentir no controle da sua própria vida.



Obrigada

marcelaandrade.psi

Se você busca um apoio emocional especializado e transformador, estou aqui para te ajudar! Juntos trabalharemos a melhor forma de lidar com suas emoções e fortalecer sua autoestima.