



Как выйти из круга прокрастинации и не загнаться из-за учебы

Подготовили Ильянкова Ульяна и Кузьмина Виолетта

нет смысла откладывать на завтра дела, которые ты не хочешь делать сегодня. я знаю, что ты вероятно не раз сталкивался с этой фразой, но я хочу, что бы ты понял/а одну вещь: завтра ты не станешь другим человеком, не станешь сильнее, и желание активно взяться за дело не появится из ниоткуда! ты по-прежнему останешься тем же человеком, которому всё также не будет хотеться начать задуманное, ты потеряешь время, а что хуже, можешь начать винить себя, и если этот процесс (откладывания дел на потом) будет продолжаться, то к тебе могут прийти отчаянные мысли. разве стоит это того? потратить время на некачественный из-за мыслей о предстоящей работе отдых, в итоге столкнуться с теми же психологическими трудностями? надеюсь, ответив на эти вопросы без самообмана, ты поймёшь, что откладывание важных дел на потом не только не имеет смысла, но ещё и несёт неприятные последствия. и если появилась мотивация—действуй! наиболее подходящего времени не будет

если вы хотите как можно скорее выгореть, то обязательно учитесь днями напролёт без отсутствия отдыха. насильственное принуждения себя к учёбе 24/7 абсолютно ни к чему хорошему не приведёт. отдых и перерывы — основополагающая вещь для успешной учёбе в меде. отдых должен является сменой деятельности, поэтому, наиболее оптимальным вариантом является физическая активность: прогулка, спорт, танцы и т.п. так же важно уделить себе дни отдыха, когда вы можете полностью восстановиться, и желательно эти дни провести наиболее комфортным для вас способом. вы не всегда будете продуктивным и это нормально.

отсюда вытекает следующий пункт. Чрезмерная жестокость к себе, слишком высокие требования к себе, постоянное недовольство и учёба «через силу» — лучший путь к выгоранию. Будьте более лояльны к себе и к своим ошибкам, разрешите себе быть не всегда продуктивным и не учите что-либо исходя из самоненависти и гнобления. Пытайтесь черпать мотивацию из положительных аспектов учёбы, либо же за счёт поощрения себя после ее окончания.

Вот несколько советов, как лучше организовать учёбу.

1. составьте список дел на день, здраво оценивая ваши возможности
2. не оттягивайте всё до последнего
3. уделяйте время самому себе и отдыху
4. не сравнивайте свои успехи в учёбе с успехами других
5. садитесь за учёбу в то время, когда вы наиболее продуктивны
6. не забывайте о необходимости следить за своим здоровьем

если вы привыкли работать сверх силы и считаете свой организм «машиной», то учитывайте, что за машиной тоже нужно заботиться и ей тоже нужен отдых, иначе качество работы может ухудшиться!