

# Bli fri från att prokrastinera

Ability© 2024

*Källa: Ebba Oscarsson, författare. Medicinskt granskad av Leg. Psykolog Caroline Erkers.*

# Mål med presentationen

- Du upptäcker hur lång tid det dröjer varje gång du skjuter upp något.
- Du upptäcker om du skjuter upp saker som endast har med exempelvis jobbsökande att göra, eller är det inom flera områden i livet.
- Du upptäcker hur viktiga sakerna är som du skjuter upp.
- Du inser hur prokrastinering får dig att känna och hur det påverkar din omgivning.
- Du reflekterar och ser vad du lärde dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande.





# Vad är prokrastinering?

---

- Prokrastinering innebär vanemässig och kontraproduktiv senareläggning, förhalning eller undvikande av planerade handlingar och uppgifter, trots vetskapen om att det kan leda till negativa konsekvenser.
- Alla människor skjuter upp saker då och då. Till en viss grad kan det vara användbart att man gör så, till exempel för att man behöver prioritera viktigare saker.
- Men när vi utvecklar en vana av att skjuta upp nödvändiga saker och flertalet gånger bemöts av negativa konsekvenser blir det snarare destruktivt.
- Det kan handla om att man skjuter upp betalning av räkningar eller upprepade gånger undviker att sätta i gång med tenta-plugget eller arbetsuppgifterna.

- Prokrastinering lättar på pressen i stunden. Dock innebär det att man förr eller senare måste utföra handlingen, om inte i sista sekund.
- Långsiktigt påverkar det ens välmående mycket negativt. För många leder det till hög nivå av stress, ökad ångest och nedstämdhet. Till följd av prokrastinering får vissa människor ekonomiska svårigheter och försämrade arbets- och studieprestationer.
- Ett annat problem är att människor som regelbundet prokrastinerar utvecklar negativa vanor och har svårt att hantera situationer där man upplever något slags krav.
- Till och med utförandet av nödvändiga vardagssysslor, såsom att laga mat upplevs vara ansträngande. När man väl hamnar i en negativ spiral kan det vara svårt att veta hur man tar sig ur den. Att prokrastinera leder vanligtvis till enorma känslor av skuld, stress och ångest.
- Detta är betungande känslor för vem som helst. Dessutom förväxlas ofta prokrastinering med lathet, låg ambitionsnivå eller brist på viljestyrka, vilket inte alls bör vara den underliggande faktorn. För många upprätthålls prokrastinering i själva verket av dåligt mående och inre problem.



# Vanliga tecken och symptom vid prokrastinering

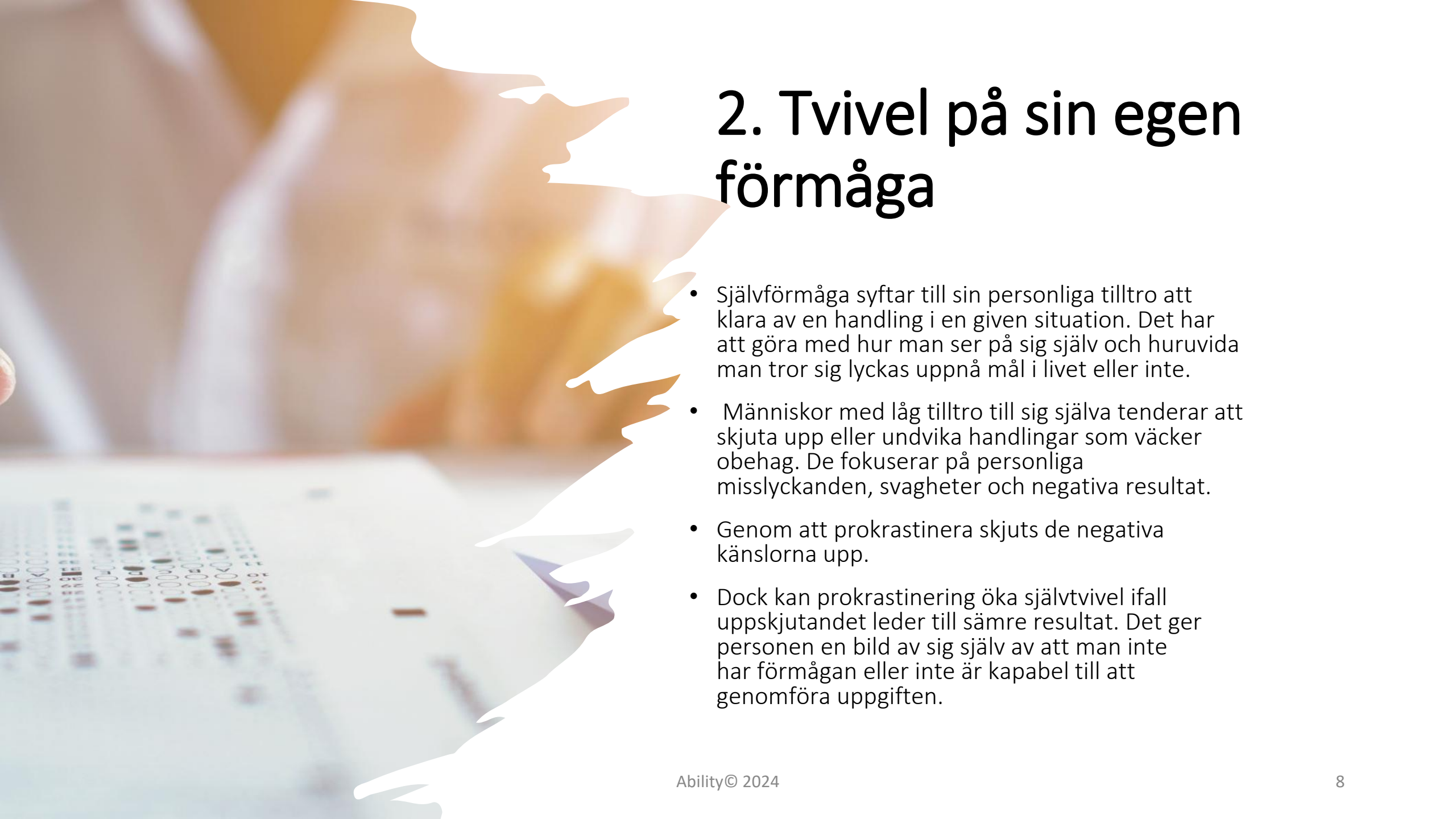
- Oro och ångest
- Stress och skuld känslor
- Sömnpå problem
- Låg självkänsla eller självförtroende
- Svårigheter att möta deadlines
- Svårigheter med igångsättning
- Koncentrationssvårigheter
- Hittar på ursäkter
- Att hela tiden säga "Jag gör det senare" eller "Jag gör det imorgon istället"
- Att gång på gång vänta till sista minuten med saker och ting
- Att lova dig själv utföra någonting, för att sedan dra ut på det
- Uppskjutning av att fatta beslut

# Varför prokrastinerar vi?

- Anledningarna till att en person fortsätter att prokrastinera kan vara många, och problematiken är ofta mångfacetterad.
- Det går inte att säga att prokrastinering beror på en enda orsak, utan kan variera för olika människor.
- Här får du 7 tänkbara anledningar:

# 1. Låg självkänsla

- “Jag kommer ändå inte klara av detta”, “Om jag försöker kommer jag ändå att misslyckas” och “Andra gör det mycket bättre än jag, ”  
är vanligt förekommande tankar hos personer med låg självkänsla.
- Den låga självkänslan kan hindra en från att bemöta situationer som upplevs obehagliga, där man är rädd att misslyckas eller göra bort sig.
- Rädsla är en känsla som är mycket stark och driver vårt beteende. Faktum är att rädsla signalerar till hjärnan, att om något upplevs farligt så bör vi hålla oss ifrån det.
- Därför är det sannolikt att man prokrastinerar när saker upplevs obekväma eller hotfulla. Hotfullt i denna bemärkelse kan vara ett hot mot självkänslan. På så vis blir prokrastinering en typ av försvarsmekanism.



## 2. Tvivel på sin egen förmåga

- Självförmåga syftar till sin personliga tilltro att klara av en handling i en given situation. Det har att göra med hur man ser på sig själv och huruvida man tror sig lyckas uppnå mål i livet eller inte.
- Människor med låg tilltro till sig själva tenderar att skjuta upp eller undvika handlingar som väcker obehag. De fokuserar på personliga misslyckanden, svagheter och negativa resultat.
- Genom att prokrastinera skjuts de negativa känslorna upp.
- Dock kan prokrastinering öka självtvivel ifall uppskjutandet leder till sämre resultat. Det ger personen en bild av sig själv av att man inte har förmågan eller inte är kapabel till att genomföra uppgiften.



# 3. Perfektionism

- Prokrastinering beror i många fall på grund av perfektionism. När man strävar efter perfektion har man vanligtvis mycket höga krav och förväntningar på sig själv. Man tenderar att sätta orimliga krav på sig själv, vilket leder till ångest och en känsla av otillräcklighet.
- Rädslan att inte bli nöjd och pressen man har på sig själv blir som ett hinder för att ens komma i gång. Perfektionister är sina egna hårdaste kritiker.
- Många har upplevelsen att man bör prestera för att duga, för att räkna till. Man förknippar sitt eget värde med det man presterar. Om man inte lyckas nå perfektion så är det uselt. Det finns nämligen en tendens att se saker antingen svart eller vitt.
- Det kan även handla om att prokrastinera beslutfattande, just för att man vill göra ett "perfekt" val. Många vill vi göra bra ifrån oss. Att ha mål och drömmar är sunt. Problemet uppstår när det inskränker markant i ens välbefinnande och blir ett hinder för oss själva.



## 4. Stress

- Alla bemöter och hanterar vi stress på olika sätt. Vissa människor upprätthåller negativa "coping-strategier", dvs. negativa sätt att handskas med stressiga situationer. Om man är van att bemöta stress med exempelvis ett undvikande beteende, är det möjligtvis närmast till hands när man blir stressad. Det blir som ett inlärt beteende.
- Varje gång man hamnar i en stressig situation så gör man något annat, eller något "roligare" för att slippa bemöta den obekväma känslan som uppstår. Detta beteende leder endast till en kortsiktig tillfredsställelse.
- Stressen kan till och med bli ännu högre efter man prokrastinerat. Det kan exempelvis göra att man har kortare tid inför en deadline, och att uppgifter varje gång blir ännu jobbigare att ta sig an än vad de faktiskt behöver vara.

# 5. Oro och ångest

- Om man lider av mycket orostankar och ångest kan anledningen till att man prokrastinerar vara att man redan mår dåligt inombords. Saker som väcker ännu mer obehag skjuter man därför upp.
- Personer som upplever problem med prokrastinering brukar ha en tendens att lyckas i sista sekunden – ett begrepp inom KBT som kallas att "dansa på deadline".
- Man skjuter upp sin uppgift så långt man bara kan, där en ångest kring uppgiften ökar ju närmare deadline kommer. Precis innan deadline blir man otroligt effektiv och kan hinna med hur mycket som helst på väldigt kort tid.
- Detta sker dock ofta på bekostnad av exempelvis sömn, mat, umgås med vänner eller en annan uppgift som har en senare deadline. Med denna princip så upplever man sig klara av saker trots sin prokrastinering, men inser snabbt att detta sätt inte är hållbart och leder till stress och fortsatt ångest.



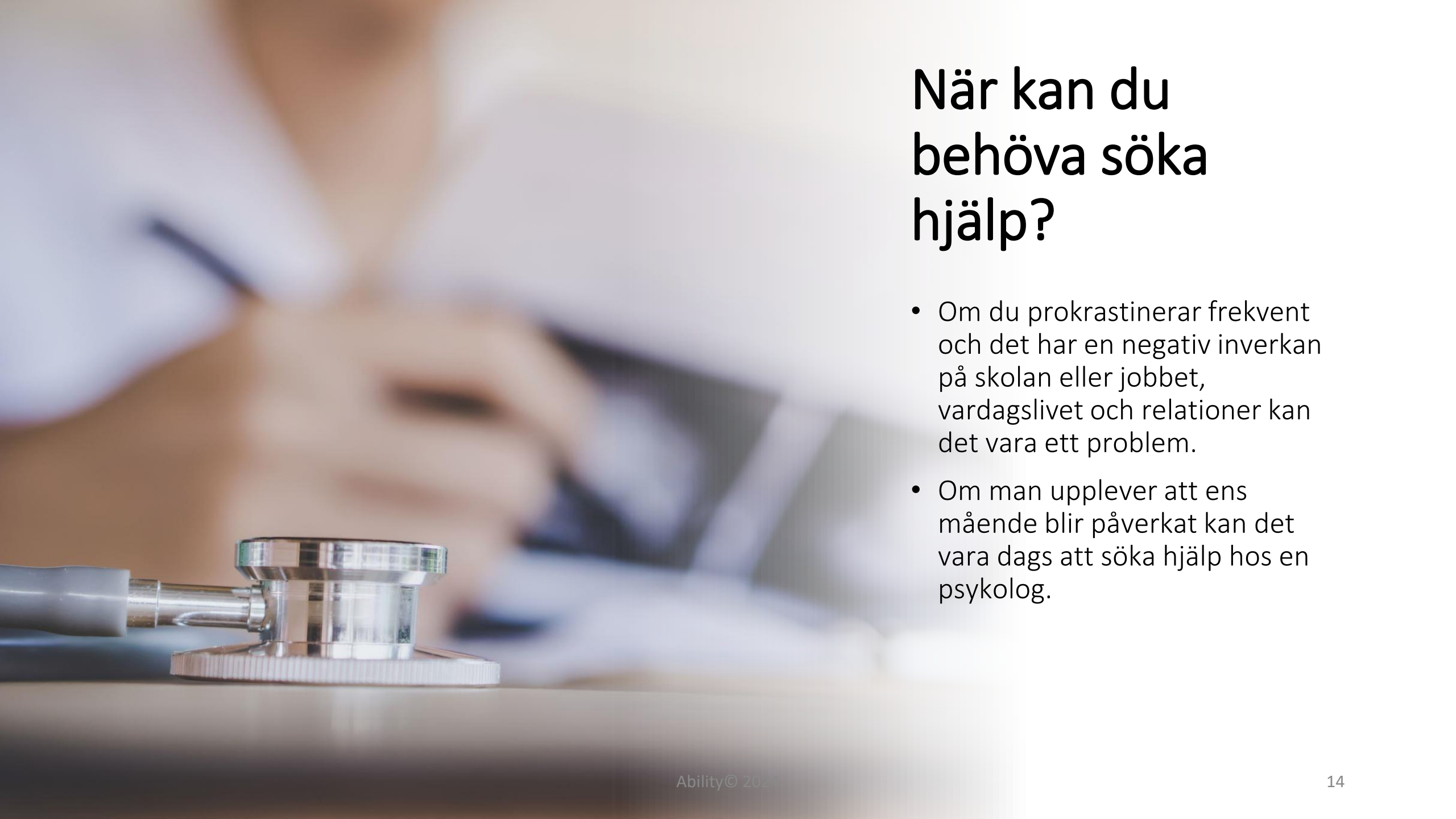
# 6. Depression

- Depression är ett negativt känslomässigt tillstånd som kan yttra sig på olika sätt. Man kan känna sig låg, trött och orkeslös. Många upplever att humöret förändras och att man är mer lättirriterad, ledsen och sorgsen.
- Det kan förekomma känslor av hopplöshet och man kan ha svårt att komma ifrån negativa tankebanor. Depression leder till att saker inte känns lika kul längre och det kan vara svårt att finna någon form av motivation. Som resultat blir det svårare att ta itu med saker när man varken har energin eller lusten till det.
- När man lider av en depression kan livet kännas mycket tungt. Sambandet mellan depression och prokrastinering är komplext. Depression har en negativ inverkan på både motivationen, självkänslan och uppmärksamhetsförmågan.
- Dessutom kan prokrastinering förvärra depressionen, varpå man känner skuld och skam. Med andra ord kan depressionen och prokrastinering i samband leda till en ond cirkel, där depressionen leder till att man skjuter upp saker, vilket i sin tur ökar det dåliga måendet och då fortsätter man att skjuta upp saker.



# 7. Distractioner

- Det kan finnas många saker i omgivningen som distraherar en från att fokusera på det man skulle behöva i stunden.
- Framför allt är sociala medier en distraktion för flera människor i dagens samhälle. Att ständigt hålla sig uppdaterad på bland annat Facebook, Instagram och TikTok är något som hör till många vardag.
- Sociala medier ger oss en snabb tillfredsställelse. I kontrast till det ger sysslor och arbets- eller skoluppgifter kanske inte lika snabba "belöningar".
- Eftersom sociala medier är så lättillgängligt är det lätt hänt att man hamnar framför dator eller mobil i flera timmar på bekostnad av det man faktiskt planerat att utföra.



# När kan du behöva söka hjälp?

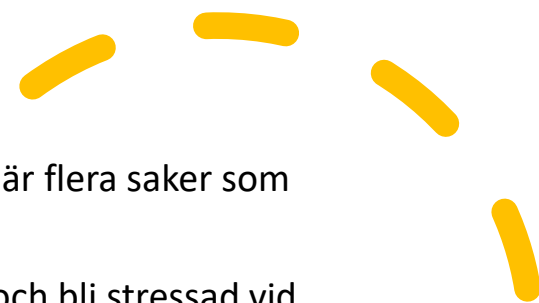
- Om du prokrastinerar frekvent och det har en negativ inverkan på skolan eller jobbet, vardagslivet och relationer kan det vara ett problem.
- Om man upplever att ens mående blir påverkat kan det vara dags att söka hjälp hos en psykolog.



# 5 tips för att sluta prokrastinera

---






# 1. Skriv en “Att-Göra- Lista” och ta en sak i taget!

- Det är lätt att känna sig överväldigad om det är flera saker som man behöver få gjort.
- I stället för att försöka minnas allt i huvudet och bli stressad vid tanken på att göra allt, kan det underlätta att skriva ned sakerna.
- Det kan man göra på ett papper eller i sin telefon. Av att skriva en “att-göra-lista” får man bättre ordning och minskar nivåerna av stress. Det är också svårt att ha optimalt fokus om man försöker göra allt samtidigt.
- Prova möjligtvis att sätta upp konkreta delmål, och börja med en i taget. Det kan kännas lättare och mer motiverande när man väl kommit i gång. Sakta men säkert kan stressen bytas ut mot en känsla av tillfredsställelse. Den följer av att man släpper taget om rädslan och ser framåt.





## 2. Observera när du håller på att falla in i gamla mönster

- Var uppmärksam på när du får tankar som får dig vilja prokrastinera. Gör ditt bästa för att försöka stå emot dessa. Att bryta ett inlärt mönster kan vara svårt, men om du vill sluta prokrastinera bör du försöka göra på andra sätt.
- Om du inte lyckas varje gång är det okej, utveckling sker successivt. Försök i stället tänka att du endast kan lär dig av dina misstag och att det inte lönar sig att grubbla i dåtid. Däremot vad du kan påverka är hur du gör framöver.



## 3. Minimera distraktioner

- Om du är medveten om vad som vanligtvis brukar distrahera dig kan det vara bra att se över dessa. Om man vet att man exempelvis fastnar med mobilen när något känns tråkigt kan det vara bra att lägga undan mobilen, alternativt stänga av den.
- Prova sätt en timer på ett särskilt tidsintervall. Under den tiden försöker du göra det du planerat att utföra. När timern ringer låter du dig ta en kort paus. Under pausen kan du kolla mobilen, sträcka på dig eller vad du föredrar. Det motverkar trötthet och kan hjälpa dig hålla fokus på det du behöver göra. Att ta pauser då och då är snarare effektivt.



## 4. Var snäll mot dig själv!

- Om du har en tendens att bli självkritisk är det viktigt att försöka att inte vara för hård mot dig själv. Lär dig släppa tanken på att allt behöver vara perfekt. Det kan vara obehagligt och vara lättare sagt än gjort. Därför kan det vara meningsfullt att fokusera på sina framsteg, och se det man faktiskt gör bra i stället för att fastna i negativa tankar om misslyckande. Att vara snäll mot sig själv kan även handla om att sätta rimliga och realistiska mål.
- Till exempel om man vill bli bra på att springa och man inte har någon erfarenhet av det innan, bör man kanske inte förvänta sig att springa en mil på direkten. Däremot kan ett första mål vara att man ska orka springa varvat med att gå i högt tempo under exempelvis 20 min. Att sätta rimliga mål handlar mer om vad som kan vara möjligt att uppnå utifrån vart man befinner sig i nuläget och utgå därifrån.



## 5. Skapa rutiner

- Rutiner kan vara mycket hjälpsamt. Det hjälper till att ha någorlunda ordning och struktur trots att det är mycket att stå i. Etablerade rutiner gör generellt så att vi slipper lägga lika mycket kraft på att komma i gång. Dessutom får rutiner de flesta människor att må mycket bättre.
- Vikten av regelbunden sömn, träning och kost ska inte underskattas. När man har skapat sunda och hälsosamma vanor som fungerar för en själv ökar även energin och orken. Det skapar större chanser till att utföra saker och bli motiverad. När man mår bra inombords bemöter man även utmaningar och motgångar mycket starkare.

Svara på veckans uppgift i Frågeformuläret  
J. FÖRDJUPNINGPRESENTATIONER och i ruta  
nr. 40 Bli fri från att prokrastinera

## Veckans uppgift:

1. Hur lång tid dröjer det varje gång du skjuter upp något?
2. Handlar det om några timmar eller flera dagar?
3. Skjuter du upp saker som endast har med exempelvis jobbsökande att göra, eller är det inom flera områden i livet?
4. Hur viktiga är sakerna som du skjuter upp?
5. Hur får prokrastinering dig att känna?
6. Hur påverkar det din omgivning?
7. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?

