



Prokrastinering

Vad är prokrastinering?

Prokrastinering, eller uppskjutandebeteende, innebär att medvetet välja att skjuta på något trots att vi vet att det kan få negativa konsekvenser. Ett annat sätt att uttrycka det är att prokrastinering är glappet mellan intention och handling - alltså glappet mellan det du har tänkt att göra och det du gör.

Varför skjuter vi upp?

Vi ägnar oss åt uppskjutandebeteende när vi har en uppgift framför oss som väcker olika jobbiga känslor eller tankar. Det kan exempelvis vara att det känns svårt, tråkigt, ogreppbart eller övermäktigt att sätta igång. Det kan också vara att situationen påminner oss om liknande situationer som har varit besvärliga. Då är det lätt hänt att vi tänker tankar om vår oförmåga, börjar anklaga oss själva för att vara lata och/eller att vi känner obehag och stress. Det är då vi ofta prokrastinerar för att, i stunden, undvika obehag.

Forskning har visat att prokrastinering till en början gör att vi känner oss mindre stressade och upplever positiva känslor. Samtidigt så vet vi att många som prokrastinerar regelbundet beskriver att det på sikt blir ett bekymmer som bidrar till både stress och spänningar.

Alla människor skjuter upp saker då och då, det är mänskligt. Generellt så prokrastinerar studenter mer än övriga människor och det finns olika sätt att förstå det. Ett skäl är att studenter behöver ta ett stort ansvar för att själva strukturera och organisera sin vardag och planera både tiden de ska studera och tiden för vila. Detta kräver bland annat en förmåga till självdisciplin vilket innebär att du som student behöver kunna säga nej till olika distraktioner.

Här nedan fokuserar vi på uppskjutande i studiemiljön och när prokrastinering har blivit ett bekymmer för dig att hantera dina studier.

Hur kan du hjälpa dig själv?

Kartläggning av ditt beteende

En kartläggning av ditt beteende, dvs. hur omständigheterna kring ditt uppskjutande ser ut, är en god grund för förändring.

Vad skjuter du upp?

Fundera kring vad det är du skjuter upp. Är det tentaplugg, att gå på föreläsningar, att be om hjälp, självstudier, presentationer eller annat?

Vad gör du istället?

När vi skjuter upp så ersätter vi en viktig uppgift med en uppgift som är mindre viktig (den behöver inte vara oviktig!). Det du gör behöver alltså inte vara "fel" i sig. Det är snarare att du gör det istället för något annat som du måste göra - och som för tillfället känns jobbigt.

Ta reda på vad du gör istället för att plugga. Det kan till exempel vara att träffa någon, ringa någon, diska, se på film, träna, kolla upp saker på nätet, tänka på något som har hänt eller ska hända.

Vilka är dina ursäkter?

Tanken på att vi borde göra något annat kan väcka obehag hos oss, till exempel känslor av skam eller skuld. Eftersom vi vill slippa konfronteras med de här jobbiga känslorna hittar vi på ursäkter för att vi skjuter upp. På så vis kan vi rättfärdiga för oss själva att vi sysselsätter oss med något annat än det vi borde.

Fundera kring vilka dina ursäkter är för att skjuta upp. Ex:

- *Jag är för trött / för stressad.*
- *Jag har ingen riktig motivation, jag väntar tills det känns bättre.*
- *Jag måste bara: städa först / träna först / sortera mitt material / kolla färdigt nästa avsnitt...*
- *Det är för sent att börja nu, jag börjar imorgon.*
- *Jag har gott om tid, jag kan vänta tills imorgon.*
- *Jag kommer inte hinna färdigt ändå, det är bättre jag tar det imorgon.*

Våra ursäkter kan bli till föreställningar och regler som inte är hjälpsamma för oss i längden men som vi ändå följer. Öva dig i att lägga märke till dina "regler" och träna dig i att vara mer flexibel. Du kanske har en regel eller ursäkt som låter: "*Jag kan inte plugga om jag är omotiverad*" eller "*Jag jobbar bäst under press*" alternativt "*Jag måste läsa all litteratur*".

Träna dig i att inte ha så stelbenta regler kring hur det "måste" vara för att du ska kunna börja plugga. Öva dig i att vara mer flexibel och acceptera att du kan börja jobba även om förutsättningarna inte är idealiska. Prova - "*Jag är trött och pluggar ändå*", "*Jag är inte motiverad just nu och pluggar ändå*".

Skapa struktur

Se över dina studievänor. Gör en kartläggning för att det ska bli tydligt hur du kan skapa goda förutsättningar för dig själv.

- Organisera dig. Gör ett schema.
- Planera in studietid såväl som fritid
- Lägg in pauser för lunch, mellanmål etc.

Det är troligen inte hjälpsamt att ha föreställningen att du ska jobba fem timmar i sträck eller hela dagen utan paus. Planera in tid för återhämtning - vila, träning, sociala aktiviteter. Det är en skyddsfaktor för stress och oro. Det är troligen inte heller hjälpsamt att ta dagen som den kommer och vänta på lust och inspiration.

Orimliga krav försvårar för dig och blir ofta ett hinder. Sätt istället rimliga mål och bryt ner i mindre, konkreta delar. Det blir lättare för dig att sätta igång om du har en konkret/specifik uppgift, t.ex. "*läs kap 5+6 och svara på frågorna*", istället för "*plugga*".

- Sätt mål, flera mindre delmål och deadlines för dig själv.
- Se till att ge dig själv specifika / konkreta uppgifter.

Det kan också vara till hjälp att fundera kring:

- Var pluggar jag bäst? Hemma, biblioteket, café...
- När pluggar jag bäst? Förmiddagen, efter lunch... Använd den tiden av dagen då du är som mest koncentrerad till krävande uppgifter.

- Hur lär jag mig bäst? Sitta själv eller jobba med andra? Korta pass med pauser? Växla mellan olika uppgifter? Berätta för andra om det jag lärt mig?

Tänk på att inte fastna i att skapa struktur eller att kartlägga ditt beteende. Det innebär att du återigen skjuter upp och inte kommer igång.

Behöver du mer information och konkreta tips kring **studieteknik** så kan du läsa om det under Studievägledning på högskolans hemsida.

Distractioner, det som stör dig

Om du har svårt med självkontroll så kan du se till att öka avståndet till distractioner, dvs. det som stör din uppmärksamhet. Titta på din lista "Vad gör jag istället?". Vilka är din fällor? Är det telefonen, spel, serier, soffan, alkohol, mat, kompisar... ?

Se till att ha klart för dig vad som distraherar dig och därmed försvårar för dig att klara av dina studier. För många som prokrastinerar är det till exempel bra att gå hemifrån. Hemma finns gott om distractioner. Kanske kan du stänga ner de flikar du inte använder till den uppgift du håller på med? Behöver du träna på att ha mobilen på ljudlöst i väskan? Eller berätta för dina kompisar att du ska plugga till ex. kl 15 och att du inte är tillgänglig innan dess men efter.

Ta hand om dig själv

Undersökningar visar att fler än en fjärdedel av de studenter som prokrastinerar gör det på grund av bristande energi. Trötthet kan vara både fysisk och psykisk. Vår förmåga att behålla fokus påverkas av psykisk trötthet och det gör det också svårare för oss att ta itu med sådant vi tycker är tråkigt. Tröttheten påverkar också vår förmåga till självkontroll, dvs. att stå emot distractioner och att hålla fast vid goda vanor. Så, är vi trötta fysiskt eller psykiskt är det alltså svårare för oss att motstå frestelser - både i form av spel, serier, alkohol eller mat som ger snabb energi - och att göra det vi planerat eller föresatt oss.

Så ta hand om dig och planera in tid för återhämtning - vila, träning och sociala aktiviteter. Det är skyddsfaktorer för stress och oro och hjälper dig att hålla dig koncentrerad under dagen. Fysisk aktivitet ökar förmågan till självkontroll och motverkar på så vis prokrastinering.

Planera in och ta flera regelbundna, kortare pauser under dagen, det hjälper dig att hålla dig fokuserad. Planera in tid för att äta och fika, så att du äter någorlunda näringsrikt, tillräckligt och regelbundet under dagen. En jämn energinivå hjälper dig helt enkelt att orka mer och prestera bättre.

Sömnen är viktigt för att det du lärt dig ska fastna i minnet. Sömnen påverkar också vår förmåga till koncentration, problemlösning och att tänka.

Hur låter din inre dialog?

Hur låter det när du talar till dig själv? Är du sträng och kritisk emot dig själv och trycker ner dig eller är du stöttande och omsorgsfull?

Forskning visar att bristande självmedkänsla, att vara dömande och klandrande emot sig själv, leder till fler negativa känslor och mer skuldbeläggande vilket försvårar problemen med prokrastinering.

Vår hjärna uppfattar en kritisk inre dialog som ett hot vilket ökar oro och stress. Det innebär att självkritik triggar din oro och stress medan medkänsla och omsorg om dig själv istället hjälper till att bryta den negativa stressspiralen. En del människor har en mer eller mindre ständigt anklagande och dömande röst inom sig som de knappast reflekterar över.

Träna dig på att lägga märke till hur din inre dialog låter. Försök att visa omsorg och medkänsla med dig själv istället för att hacka på dig själv och vara självkritisk. Se om det är möjligt att på sikt byta ut kritiska/stressande tankar mot hjälpsamma mer lugnande tankar.

Exempelvis:

- *"Det här kommer aldrig att gå, jag fattar ju ändå ingenting!"* byt till *"Det här är svårt för mig. Jag gör mitt bästa och förbereder mig så gott jag kan."*
- *"Det är ingen ide, det är så mycket jag kommer aldrig hinna, jag är värdelös!"* byt till *"Det är svårt för mig just nu... Jag jobbar på och lär mig så gott jag kan och hinner med."*

Medkänsla och omsorg om dig själv minskar oro och sänker nivåerna av stress. Det bidrar till att vi känner oss lugna och återfår förmågan till fokus och koncentration. Forskning visar att vi kan träna upp vår förmåga till medkänsla med oss själva.

Ta hjälp av andningen

Vårt sinnestillstånd avspeglas ofta i vår andning. Vi kan lugna sinnet genom att andas lugnt och medvetet. Du behöver inte anstränga dig för att andas på ett speciellt sätt. Lägg bara märke till dina andetag en liten stund. Sänk axlarna och lägg gärna en hand på magen och den andra handen över bröstkorgen för att känna andetaget i kroppen. Prova!

Öva dig att då och då fokusera på din andning under ett par minuter - eller några andetag. Lägg märke till hur du andas in genom näsan, hur luften långsamt fyller lungorna och magen. Och sedan hur du andas ut igen.

När du tränar dig i att stanna upp och fokusera på din andning en liten stund så kan du på sikt hjälpa dig till ett större lugn och att bryta negativa stressspiraler.

Här kan du läsa mer om [mindfulness](#) och ta del av Studenthälsans ljudfiler.

Acceptans

Genom att öva dig i acceptans kan du ta dig igenom ett motstånd och en motvilja till att börja plugga.

När vi undviker/flyr så kan vi märka att oron eller obehaget ger med sig i stunden (kortsiktigt), men på sikt märker vi istället av en större otillfredsställelse, dvs. att oron/obehaget växer istället för att minska.

Ofta så har vi en önskan om att bli av med de jobbiga känslorna och tankarna som dyker upp när vi ska börja plugga eller när vi stöter på svårigheter. Vi har istället en önskan om att det ska vara enkelt, att vi ska känna oss peppade och/eller motiverade. Då kan det vara hjälpsamt att acceptera att det är trögt.

Så, istället för att i stunden försöka undvika jobbiga känslor och tankar, se om du kan träna dig i att acceptera att det är som det är för dig just nu. Du behöver inte gilla det, utan snarare se om det kan få vara som det är och att du ändå kan göra det du behöver. Tänk på att både känslor och tankar är flyktiga och de kommer och går. Genom acceptans kan du ta dig igenom motvilja och motstånd. Väldigt ofta märker vi också att de jobbiga känslorna och tankarna ger med sig efter en stund.