

Απίστευτο: Αυτή η συμπεριφορά αυξάνει κατά 63% τον κίνδυνο για την καρδιά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πετάτε... χαρταετό ή και χάρτινες σαίτες όπως η κοπέλα της φωτογραφίας, αποφεύγοντας τις πιο σημαντικές δουλειές που σας αγχώνουν; Τότε όχι μόνο σαμποτάρτε τον εαυτό σας, αλλά και υποβιβάζετε την υγεία σας και το βιοτικό σας επίπεδο. Υπάρχει όμως η λύση, μέσα μας!



Θα περάσουμε άπλετο χρόνο στο κινητό μας ή ακόμα και κάνοντας δουλειές του σπιτιού, εάν πρόκειται να αποφύγουμε εκείνη την υποχρέωση που αφήνουμε για αύριο.

Η αναβλητικότητα δεν πρόκειται απλά για ένα... καπρίτσιο του μυαλού ή κακή διαχείριση χρόνου, καθώς αποτελεί την κορυφή του παγόβουνου διάφορων συναισθημάτων.

Όπως επισημαίνει η Fuschia Sirois, Καθηγήτρια Κοινωνικής Ψυχολογίας και Ψυχολογίας της Υγείας, Πανεπιστήμιο Durham με άρθρο της στο *The Conversation*, η αναβλητικότητα, σύμφωνα και με δική της έρευνα και άλλες επιστημονικές μελέτες, οφείλεται σε κακή διαχείριση της διάθεσης. Εν ολίγοις, είναι πιο πιθανό να αναβάλουμε μια εργασία, όταν μας προκαλεί άγχος και μπορεί να απειλήσει την αυτοεκτίμησή μας, εάν δεν εκτελεστεί με επιτυχία.

Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα; Αποφεύγοντας μια δυσάρεστη για τον εαυτό μας διαδικασία, όπως η μελέτη για μια εξέταση, αποφεύγουμε επίσης τα αρνητικά συναισθήματα που συνδέονται με αυτήν. Αυτό μας ανταμείβει και μας δημιουργεί τις προϋποθέσεις να χρησιμοποιούμε την αναβλητικότητα για να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας. Εάν ασχοληθούμε με κάτι πιο ευχάριστο, η διάθεσή μας θα τονωθεί.

Αυτός είναι και ο λόγος που οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση παίρνουν μεγαλύτερους πόντους αναβλητικότητας, μαζί με όσους είναι τελειομανείς και ανησυχούν για το πώς θα κριθεί η δουλειά τους. Γιατί εάν δεν ολοκληρωθεί

τελικά εκείνη η σημαντική έκθεση για τη δουλειά ή οι επισκευές στο σπίτι, πώς θα αξιολογηθείτε;

Ωστόσο, η τόνωση της διάθεσης είναι μόνο προσωρινή και η αναβλητικότητα μπορεί να αποβεί επικίνδυνη για τη διαχείριση των συναισθημάτων μας, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο αναβλητικότητας.

Πόσο μεγάλο είναι το τίμημα;

Σύμφωνα με μελέτες, η ακαδημαϊκή κωλυσιεργία δεν επηρεάζει μόνο τις επιδόσεις των φοιτητών. Σε μια μελέτη που αφορούσε 3.000 Γερμανούς φοιτητές σε διάστημα έξι μηνών, οι πιο αναβλητικοί είχαν μεγάλες πιθανότητες να αντιγράψουν ή και να κάνουν λογοκλοπή. Η αναβλητικότητα συσχετίστηκε με ψεύτικες δικαιολογίες, για να δοθεί παράταση υποβολής της εργασίας.

Αντίστοιχα, το ένα τέταρτο της εργάσιμης ημέρας ξοδεύεται στην αναβλητικότητα για τους εργαζόμενους, με αποτέλεσμα λιγότερες οικονομικές απολαβές. Σε μια αμερικανική έρευνα σε περισσότερους από 22.000 εργαζόμενους, οι αναβλητικοί χαρακτήρες είχαν χαμηλότερα ετήσια εισοδήματα και λιγότερη εργασιακή σταθερότητα.

Ούτε όμως η ποιότητα ζωής μένει ανεπηρέαστη από την αναβλητικότητα. Η τάση για συχνές αναβολές συνδέεται με κακή ψυχική υγεία, όπως υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους. Έχει διαπιστωθεί ερευνητικά ότι όσοι χρονοτριβούν, αναφέρουν περισσότερα προβλήματα υγείας, όπως πονοκεφάλους, γρίπη και κρυολογήματα αλλά και πεπτικά προβλήματα και χαμηλή ποιότητα ύπνου.

Μάλιστα, όχι μόνο δεν ακολουθούσαν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, όπως μια ισορροπημένη διατροφή και συστηματική άσκηση, αλλά αντιμετώπιζαν το άγχος με καταστροφικές στρατηγικές.

Σε μια άλλη μελέτη περισσότερων από 700 ατόμων, διαπιστώθηκε ότι όσοι ήταν επιρρεπείς στην αναβλητικότητα, κινδύνευαν κατά 63% περισσότερο από καρδιακά προβλήματα.

Πώς θα σπάσει ο φαύλος κύκλος;

Ένα πρώτο βήμα που προτείνει η καθηγήτρια είναι να διαχειριστούμε το περιβάλλον μας και τον τρόπο που βλέπουμε τις δύσκολες... αποστολές.

Εάν υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τη σημασία της εργασίας, τότε θα τη δείτε πιο θετικά.

Μάθετε να συγχωρείτε τον εαυτό σας όταν χρονοτριβεί

Παραδεχτείτε τα αρνητικά συναισθήματα χωρίς να τα κρίνετε
Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι δεν είστε ο πρώτος άνθρωπος που κωλυσιεργεί,
ούτε και ο τελευταίος.

Πηγή: ygeiamou.gr