

Γιατί δυσκολευόμαστε τόσο πολύ να πάρουμε αποφάσεις - Τι μας έχει κουράσει

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



Νιώθετε εξάντληση από τις αποφάσεις που πρέπει να λαμβάνετε σε καθημερινή βάση; Τότε μάλλον αυτό το είδος γνωστικής κόπωσης σας αφορά



Photo: Shutterstock

Ουκ εν τω πολλώ το ευ (αλλ' εν τω ευ το πολύ) είναι μια φράση που θα μας βοηθούσε σημαντικά αν συνόδευε τη λήψη των καθημερινών μας αποφάσεων, από το τι θα φάμε για μεσημεριανό μέχρι το πώς θα ξοδέψουμε το bonus που πήραμε από τη δουλειά, διαδικασία που δεν φείδεται άγχους και στρες. Μότο όπως «βρες αυτό που θες μέσα από δεκάδες επιλογές» ίσως βρίσκουν τέλεια εφαρμογή στην προώθηση προϊόντων και υπηρεσιών, όχι όμως και για όσα (πολλά) σημαντικά ή ασήμαντα καλούμαστε να λάβουμε αποφάσεις, με κίνδυνο το κοντέρ να «χτυπήσει» κόκκινο.

Ο όρος κόπωση λήψης αποφάσεων (decision fatigue) περιγράφει αυτήν ακριβώς

την οριακή κατάσταση. Είναι το στάδιο ψυχικής υπερφόρτισης που μπορεί να μπλοκάρει τη λήψη περαιτέρω αποφάσεων και από το οποίο πέρασε μεγάλο μέρος του πληθυσμού κατά τα έντονα πανδημικά κύματα της COVID-19, οπότε για κάθε απόφαση έπρεπε να συνυπολογίζεται το πιθανό ρίσκο για την υγεία.

Η λήψη μιας απόφασης εντούτοις είναι δύσκολη υπό οποιεσδήποτε συνθήκες, καθώς «οι άνθρωποι πρέπει να λάβουν υπ' όψιν τις προτιμήσεις τους και πώς συνδέονται με τους στόχους και τις αξίες τους, δεσμεύονται σε ένα σχέδιο δράσης αξιολογώντας κάθε βήμα, διαδικασία που περιλαμβάνει τη στάθμιση κόστους-οφέλους» σύμφωνα με την ψυχολόγο συμπεριφοράς του καταναλωτή Kathleen Vohs, Καθηγήτρια Μάρκετινγκ στο Carlson School of Management στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα, μιλώντας για μια «σημαντικά επιβαρυντική ψυχολογική εμπειρία».

Όταν αυτός ο τύπος πνευματικής εξουθένωσης χτυπήσει την πόρτα, θα φέρει μαζί του αισθήματα διανοητικής ανεπάρκειας για διαχείριση επιπλέον καταστάσεων που χρήζουν αποφάσεων με αποτέλεσμα την παράλυση λήψης αποφάσεων (decisional paralysis) και τον μειωμένο αυτοέλεγχο. Έτσι, είτε θα αποφύγουμε τη διαδικασία είτε θα λάβουμε απλώς μια απόφαση εντελώς ακατάλληλη.

Αιτίες και αποτελέσματα

Περισσότερο από μια συναισθηματική κατάσταση, η κόπωση λήψης αποφάσεων είναι ένα προϊόν διαφόρων μεταβολών στην εγκεφαλική λειτουργία. Μελέτη που συμπεριέλαβε τη χρήση μαγνητικού τομογράφου, αποκάλυψε ένα ευαίσθητο σημείο στον εγκέφαλο που επηρεάζεται κατά τη σκέψη μιας απόφασης. Κατά τη διαλογή μέσα από τρία διαφορετικά σύνολα 6, 12 και 24 αντικειμένων, παρατηρήθηκε εντονότερη δραστηριότητα στο ραβδωτό σώμα και τον πρόσθιο φλοιό του προσαγωγίου όταν ήταν αντιμέτωποι με 12 επιλογές. Τα δύο αυτά εγκεφαλικά τμήματα εμπλέκονται στη λήψη αποφάσεων και τον έλεγχο της παρόρμησης.

Ως συνέπεια, ο αυτοέλεγχος σε τομείς όπως το φαγητό, το ποτό, η άσκηση και τα ψώνια καθίσταται δυσκολότερος. Η παθητικότητα από αυτήν την εξάντληση προωθεί την παρορμητικότητα και τις αποφάσεις που βασίζονται στο συναίσθημα και τη μεροληψία ή απλώς στην αναβλητικότητα ως προς τη λήψη αποφάσεων, σύμφωνα με τον Roy Baumeister, καθηγητή Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Κουίνσλαντ. Σχετική μελέτη διαπίστωσε ότι, σε αντίθεση με όσους απλώς σκέφτονται διάφορες εναλλακτικές, οι άνθρωποι που πρέπει να καταλήξουν σε μια απόφαση παρουσιάζουν χαμηλότερο αυτοέλεγχο και ζωτικότητα, μεγαλύτερη αναβλητικότητα και μειωμένη αποδοτικότητα σε διάφορες εργασίες και δραστηριότητες.

Τέλος, κάποιοι ακόμα παράγοντες που οδηγούν στην κόπωση λήψης αποφάσεων αποτελούν η ελλιπής πληροφόρηση σχετικά με τις διαθέσιμες επιλογές, τα υψηλά επίπεδα άγχους και γενικής κόπωσης καθώς και η πεποίθηση πως είμαστε οι επιλογές μας.

6 σωτήρια βήματα

Δεδομένου ότι δεν είναι εύκολη η διαφυγή, υπάρχουν κινήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη διαχείριση της κατάστασης:

Φροντίστε για τον καλό ύπνο. Η ποιότητα προηγείται της ποσότητας υπογραμμίζουν οι ειδήμονες και υπενθυμίζουν σε όσους τους κατατράχουν οι έγνοιες ότι τα προβλήματα δεν λύνονται με το ξενύχτι, αλλά με τον ύπνο. Δείτε γιατί εδώ.

Αυτοματοποιήστε κάποιες αποφάσεις όπως για απλές καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. αγορές στη λαϊκή ή ντελίβερι από το σούπερ μάρκετ), καταλήξτε σε μια συγκεκριμένη μάρκα για απορρυπαντικά ή άλλα προϊόντα κ.λπ.

Ζητήστε βοήθεια για τη λήψη της απόφασης. Μοιραστείτε το άγχος και τον προβληματισμό σας με ένα άτομο εμπιστοσύνης, παρουσιάστε του το σκεπτικό σας και ρωτήστε τι θα έκανε στη θέση σας, είναι η συμβουλή του Δρ Baruch Fischhoff, καθηγητή μηχανικής και δημόσιας πολιτικής στο Πανεπιστήμιο Carnegie Mellon.

Προσαρμόστε τις προσδοκίες σας στην πραγματικότητα. Όταν πρόκειται για αποφάσεις σχετικά με καταστάσεις αναστρέψιμες όπως η αγορά καινούργιου κινητού, θυμηθείτε ότι μπορεί να είναι λειτουργικό με καλά χαρακτηριστικά, έστω και αν όχι το καλύτερο μοντέλο της αγοράς. Δεν χρειάζεται να βασανίζετε το μυαλό σας για μια απόφαση που μπορείτε να αλλάξετε πουλώντας το επί παραδείγματι και αγοράζοντας ένα άλλο.

Δώστε χρόνο στον εγκέφαλό σας για ανάπαυση. Μην εξαντλείτε τις γνωστικές σας

δυνατότητες λαμβάνοντας τη μία απόφαση μετά την άλλη.

Αφουγκραστείτε τα σημάδια. Μπορεί να μην υπάρχουν εξόφθαλμα συμπτώματα παρά μικρές ενδείξεις, συνεπώς δώστε τους προσοχή. Για παράδειγμα, αν νιώθετε ενόχληση από πράγματα που συνήθως δεν θα σας ενοχλούσαν, ίσως βρίσκεστε στο κατώφλι της γνωστικής κόπωσης και η κατάσταση μάλλον δεν είναι η καλύτερη δυνατή για τη λήψη μιας σημαντικής απόφασης.

Πηγή: ygeiamou.gr