



Råd för att undvika prokrastinering

STUDENTHÄLSAN, LUNDS UNIVERSITET



Varför prokrastinerar vi?

- Prokrastinering är när du skjuter upp saker fastän du vet att det kommer att få negativa konsekvenser på lång sikt.
- Alla prokrastinerar mer eller mindre, men för vissa blir det ett hinder i studierna.
- Prokrastinering är ingen medfödd egenskap utan ett inlärt beteende som innebär att vi reagerar på obehagliga känslor (stress, leda, ångest m m) genom att undvika dem. Detta sker oftast automatiskt i den stund vi sätter oss med böckerna. Vissa har en personlighet som gör att de lättare fastnar i prokrastinering.
- Vi börjar prokrastinera därför att det en gång i tiden fungerade - det kanske gick att läsa kvällen innan ett prov på gymnasiet.
- Prokrastinering innebär att du prioriterar kortsiktiga fördelar framför långsiktiga.
- Risken att falla in i ett uppskjutande är större som nybliven student innan du hunnit skaffa rutiner. Det finns inte längre någon som kontrollerar att du gjort det du ska utan du måste bli din egen chef.

Tips för att sluta prokrastinera

- Lär dig känna igen de ursäkter du använder för dig själv i den stund du prokrastinerar: "Jag är för trött", "Jag kan inte läsa när jag inte är på rätt humör", "Jag jobbar bättre under press" och så vidare.
- Lär dig stå ut med obehaget – man kan studera även om man inte är motiverad.
- Skapa struktur i vardagen. Planera när du ska studera och när du ska vara ledig. Använd eventuellt ett veckoschema.
- Planera in korta studiepass och tydliga pauser.
- Gör en rimlig planering. Om du planerar för mycket blir obehaget större och risken att falla tillbaka i prokrastinering ökar.
- Sätt tydliga delmål och rimliga deadlines.
- Studera med en kompis. Om du har avtalat att träffa en kompis på biblioteket är sannolikheten mycket större att du går dit.
- Belöna dig själv.
- Om du behöver hjälp med att planera dina studier eller hitta bättre lässtrategier kan du få vägledning hos Studieverkstaden vid universitetet. Studieverkstaden kan förse dig med metoder för effektivare inläring och goda skrivvanor. Läs mer på www.lu.se/studieverkstad. Om prokrastinering är ett återkommande bekymmer för dig är du välkommen att kontakta Studenthälsan för rådgivning.

Kontakta oss!

Postadress:

Lunds universitet
Studenthälsan
Box 117
221 00 Lund

Besöksadress:

Sandgatan 3, Lund

Telefon: 046-222 43 77

www.lu.se/studenthalsan



LUNDS
UNIVERSITET

LUNDS UNIVERSITET

Box 117
221 00 Lund
Tel 046-222 00 00
www.lu.se