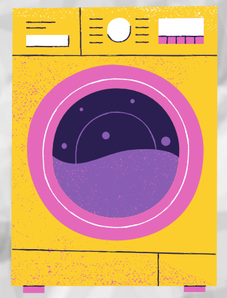
Prokrastynacja - odkładanie na później działania, które nie niesie za sobą natychmiastowej nagrody.

Otaczające nas ekrany to "fastfood" dla mózgu: pożywienie bardzo smaczne, przez co trudno sobie odmówić, ale bezwartościowe i niosące problemy z przetwarzaniem. Cyfrowy multitasking ma negatywny wpływ na całokształt funkcjonowania poznawczego.

Z psychologicznego punktu widzenia **prokrastynacja** to dążenie do przyjemności. Jeśli działanie, które mamy podjąć, kojarzy się z wysiłkiem i stresem, a perspektywa nagrody jest odległa , podejmujemy szereg czynności łatwych i przyjemnych oraz pozwalających na chwilę zapominieć o stresie.



Dawniej prokrastynowanie wymagało kreatywności - uciekając od stresującego zadania, wychodziliśmy na spacer z psem, robiliśmy kolejną herbatę i kanapkę, wstawialiśmy pranie.
Dziś - internet, dostępny na jedno kliknięcie, oferuje wiele przyjemnych rozrywek, które skutecznie odwlekają pracę oraz tłumią chwilowy stres.

Jak uczyć się i pracować intelektualnie efektywniej:

- nie rób jednocześnie kilku rzeczy, które wymagają wysiłku
- odłóż na bok urządzenia, które nie są potrzebne do wykonania zadania
- podziel zadania na mniejsze części
- ruszaj się (idź na spacer)
- zadbaj o odpoczynek i gimnastykę wzroku
- staraj się odzwyczaić mózg od nadmiernej stymulacji (np. nie graj na telefonie, gdy oglądasz film)

Źródło: Remedium, marzec 2022, artykuł " Ekrany, prokrastynacja i przeciążenie poznawcze", S.Pawłowska.