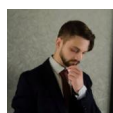


Нет желания что-либо делать. Не знаю чем заняться.



Роман П. | Магистр психологических наук
Опубликовано: 27.05.2025

С проблемой отсутствия желания что-либо делать сталкиваются чаще всего взрослые люди у которых есть свободное время, но сил и энергии им воспользоваться уже нет. Или же учащиеся школ, когда нет альтернатив и нужно учить и делать только то, что нужно "по программе". Рассмотрим подробнее данное состояние: для взрослых и для детей.

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. Корневая причина заключается в том, что человек тратит время жизни, ресурсы и эмоции на то, чем он не хочет заниматься в принципе. Чаще всего речь идёт о профессиональной деятельности, когда человек трудится исключительно ради денег. И рано или поздно эмоционально перегорает. Появляется чувство опустошенности, экзистенциального вакуума.

ЧЕМ ПЛОХО РАБОТАТЬ ТОЛЬКО ИЗ-ЗА ДЕНЕГ?

Ответ на самом деле очевиден. Человек обладает массой потребностей от первичных инстинктов и заканчивая социальными потребностями и потребностями в самореализации, смысле жизни. Работая исключительно ради большой зарплаты, но занимаясь тем чем не хочет заниматься человек,

той работой от которой его "тошнит" , человек рано ли поздно эмоционально выгорит. Это неизбежный процесс. И период восстановления может длиться достаточно долго.

ДЛЯ ДЕТЕЙ. Обучение развивает, с этим спорить никто не будет. Проблема остаётся в перегруженности детей теми предметами к которым у них нет ни способностей , ни склонностей, ни мотивации ими заниматься. В таком формате ребенок вынужден часто "ломать себя через коленку" и заниматься тем, чем не хочет. Все это может привести к нервному срыву, эмоциональному перегоранию и стремлению заполнить пустоту в других видах деятельности: игры, общение с друзьями, бродяжничеству и тд.

КАКОЙ ВЫХОД? ЧТО ДЕЛАТЬ?

Взрослым необходимо следующее:

- 1) Изучить себя, понять что ты хочешь. Для этого можно использовать тесты, которые у нас есть на сайте.
- 2) Побывать в одиночестве , поразмышлять, погулять по парку в тишине и подумать чего именно тебе не хватает. Что ты делаешь не так. Какие проблемы тебя гложат.
- 3) Обратиться к психологу/психотерапевту
- 4) Перестать все свободное время тратить на дело, которое вас истощает. Это бессмысленно. Делайте ровно столько сколько необходимо и не более.
- 5) Не задерживайтесь на работе. Трудоголизм это плохая привычка. Лучше быстрее сделайте то, что от вас хотят и пораньше поедьте домой, если есть такая возможность.
- 6) Научитесь отдыхать и высыпаться
- 7) Займитесь спортом. Но нагрузки должны быть умеренными иначе это может привести к хронической усталости
- 8) Чаще бывайте на солнце. Правильно питайтесь.
- 9) Займитесь своим хобби. То что вы так долго откладывали, но хотели. Сейчас самое время
- 10) На том или ином этапе самореализации спрашивайте себя: "А это то ли, чем я хотел бы заниматься?"

Рекомендации для детей:

- 1) Изучить свою личность и свою мотивацию, пройдя соответствующие тесты
- 2) Посетить Дома Творчества, выставки, художественные музеи и другие места, от которых можно взять вдохновение
- 3) Попробовать самостоятельно заняться творчеством: рисованием, музыкой, ведением блога или кулинарией
- 4) Заниматься тем спортом к которому лежит душа, а для этого необходимо

пробовать и узнавать, будет ли это плавание или занятие лыжным спортом

5) Больше читать книг. Как правило, когда мы начинаем лучше понимать материал - он нам начинает нравиться. Чтение научной литературы обязательно. Художественной - по желанию.

6) Самосовершенствуйте собственные навыки, в том, что у Вас уже хорошо получается

7) Поговорите с родителями, возможно они Вам что-то посоветуют, направят. Но помните, что решение должны Вы принять сами

8) Просто сходите погуляйте, купив что-нибудь вкусное и созерцая прекрасное: природу, шелест травы, чистого неба, свежего воздуха после дождя, первый снег

9) Отдыхайте от интернета, телефонов, компьютеров. Они лишь забирают Вашу психоэмоциональную энергию, которую можно направить в более конструктивное русло

10) Планируйте свою жизнь. Свою будущую карьеру, свое профессиональное самоопределение.

11) Выработайте режим дня. Старайтесь подниматься рано на рассвете и ложиться пораньше.

12) Старайтесь где-то и как-то заявить о себе, на конференциях, в школе, на олимпиадах или же на сцене. Не надо бояться, это жизнь. Чем больше вы будете выступать, тем будет меньше тревога.

13) Так или иначе в Вашей жизни должна присутствовать гармония. Избегайте людей, которые доставляют вам стресс.

14) Если все же Вам недостаточно данных рекомендаций - обратитесь к психологу.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: [Посмотреть на сайте](#)