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





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 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 выгорет. 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) Побыть 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 рекомендация - обратитесь к психологу.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте