

Örfáar leiðir til að gera eitthvað smávegis stundum

Bæklingur fyrir fólk sem á erfitt með að byrja á verkum



Ásdís Bergþórsdóttir, sálfræðingur

1. útgáfa 29. maí, 2023

Formáli

Ef einhver myndi spyrja mig hvað einhverfir eiga sameiginlegt þá myndi ég svara því til að næstum allir (en samt ekki alveg allir) einhverfir eiga erfitt með að taka til. Það er af því að einhverfir glíma við vanda í stýrifærni og flestir einhverfir eiga erfitt með að byrja á verkum, sér í lagi þeim sem þeir hafa ekki áhuga á.

Því miður hafa fáir áhuga á tiltekt og þrifum og því glíma margir við þann vanda að eiga erfitt með heimildishald. Svo eru það öll hin verkefni eins og panta læknistíma og álíka.

Margar lausnir hafa verið fundnar upp við þessum vanda eins og stundatafla, alls kyns öpp til að skipuleggja sig og tússtöflur. Þær leiðir eru ágætar ef þær virka.

Í þessum bæklingi er stungið upp á nokkrum leiðum sem eru ekki í almennri umræðu. Þessum aðferðum er hægt að breyta og bæta eftir þörfum. Það er samt með þessar leiðir eins og aðrar að þær virka oft aðeins í ákveðin tíma og svo gefst fólk upp.

Það að gefast upp reglulega á skipulagskerfum er eðlilegt fyrir fólk sem á erfitt með að byrja á verkum. Ástæðan er einföld. Það er álag fyrir það fólk að vera alltaf að byrja á verkum. Fólk þreytist þannig á því að vera með kerfi. Svo kemur oft eitthvað auka álag í lífinu sem skiptir meira máli en að vinna eftir einhverju kerfi. Það er því alveg eðlilegt að þurfa stundum að hvíla sig á kerfinu. Það sem málið snýst um er að halda áfram þegar álag er yfirstaðið annað hvort með sama kerfi eða taka nýtt kerfi upp.

Það að fólk þurfi hvíld gerir kerfið sem það var nota ekki ómögulegt. Ekkert kerfi getur virkað þegar fólk þarf hvíld. Fólk þarf því helst að finna kerfi sem því finnst þægilegt og þá getur það haldið sig við það þó það þurfi hvíld inn á milli.

Fólk sem á erfitt með að byrja á verkum glímur oft við samviskubit út af því og heldur að það sé latt. Þessi skerta sjálfsmynd veldur oft miklum tilfinningavanda. Vandinn er ekki leti, heldur öðruvísi heilastarfssemi. Þessi vandi fylgir yfirleitt fólki alla ævi. Það er ágætt að muna að enginn talar um hvernig Newton, Shakespeare, Einstein eða aðrir stóðu sig í tiltekt og í því að muna eftir öllu sem þeir áttu að gera.



Ekki ásaka þig fyrir að fæðast eins og þú fæddist.

Reyndu frekar að finna lausnir til að gera erfiða hluti aðeins auðveldari!

En mundu líka að sumt verður aldrei auðvelt, bara auðveldara.

Lífið er lotterí

Fyrir: tiltekt og þrif

Ein leið til að gera sér tiltekt léttari er að hafa happdrætti um hvað á að gera.

Skref

Skref 1. Brjóta niður verk í lítil 3-7 mínútna verk, skrifa niður og gefa hverju verki númer. Dæmi um verkefni er hér fyrir neðan.

Skref 2. Einu sinni á dag velurðu tölu af handahófi og gerir verkið. Ef þig langar til að gera meira þá dregurðu aftur. Ef margir eru í fjölskyldu þá er hægt að láta hvern og einn draga. Það þarf samt að hafa sér happdrætti með auðveldum verkum fyrir ung börn.

Það er mismunandi hvort fólk finnst gott að skila miðanum aftur eða taka hann frá. Ef þú skilar miðanum aftur þá geturðu fengið sama verk næsta dag og það verður þá léttara en þá getur verið að þú komist aldrei í sum verk en að minnsta kosti verður eitthvað gert. Ef þú skilar ekki miðanum þá verður þetta minna spennandi eftir því sem möguleikunum fækkar.

Hvernig er hægt að velja tölu af handahófi:

Það er hægt að búa til miða með tölum og setja í skál og draga

Það er hægt að nota role-playing teninga

Það eru til öpp sem velja tölur af handahófi

Dæmi um verkefni

LISTI YFIR VERKEFNI

1. Taka af eldhúsbörðinu.
2. Þurrka af þessum 5 bókahillum í svefnherberginu.
3. Þrifa í kringum baðvaskinn
4. Taka upp óhrein fót og setja í þvottakörfuna
- ...
40. Fara út með ruslið



Óraðaður listi

Fyrir: alls kyns verkefni sem eru ekki dagleg

Þessi aðferð gengur út á að halda utan um lista af verkum sem eru ekki dagleg. Þessum verkum má ekki raða eftir mikilvægi á listann heldur á bara að skrá þau í einhverri röð. Svo velur þú hvað þú treystir þér í að gera í dag. Listinn er ekki listi af því sem á að gera í dag heldur listi sem þú velur af ef þú vilt gera eitthvað. Þannig gleymast ekki verkefni heldur bíða bara eftir því að þú gerir þau. Þegar þú gerir verkefni þá tekurðu það af listanum, jafnvel þó það sé eitthvað sem þarf að gera reglulega.

Þessi aðferð er ekki góð ef það er mikið af daglegum verkum af því að þá bætast verkin jafnóðum inn og þau eru tekin út. Þessi leið er frekar fyrir atriði eins og að halda utan um að hafa samband við lækni, þvo einu sinni í viku, muna að hringja í vinkonu og þess háttar.

Skref

Skref 1. Skrifu niður lista af því sem þarf að gera

Skref 2. Skoða listann á hverjum degi og velja það sem maður treystir sér í.

Skref 3. Taka af listanum það sem maður gerði

Aukaskref 1. Bæta því sem þarf að gera á listann.

Stundum man maður skyndilega eftir því að maður þarf að gera eitthvað og veit að maður gleymir því eftir nokkrar mínútur þá er gott að senda sjálfum sér tölvupóst eða skilaboð. Svo einu sinni á dag, bætir maður inn þeim verkum á listann.

Aukaskref 2. Ef eitthvað er búið að vera á listanum í marga mánuði þá tekurðu það af listanum t.d. að taka til í bílskúrnum ef það hefur verið á listanum í hálf t. Ef verk hefur ekki verið gert í mjög langan tímann og enginn er dauður þá má það alveg bíða lengur.

Þennan lista er hægt að hafa á:

Skrifuðu blaði

Í ritvinnsluforriti í tölvunni

Á tússtöflu

Dæmi um lista

Panta tíma hjá lækni

Fara með rusl út í Sorpu

Þjófna Siggu í kaffi

Henda í þvottavél

Henda úr ísskápnum

Kaupa skó

Svara tölvupósti frá Gunna

Svæðaskipt tiltekt

Fyrir: tiltekt og jafnvel þrif

Til að auðvelda tiltekt þá má skipta herbergjum í lítil svæði og klára eitt svæði í einu. Það verður kannski aldrei fínt í öllu herberginu en það verður aldrei skelfilegt. Innihald skápa er ekki tekið með. Það er alveg sérstakt dæmi af því að ef það er tekið til í skápum þá gerist það oft að innihaldið fer á borð, stóla og gólf og herbergið verður hræðilega útlítandi.

Skref

Skref 1. Farðu inn í herbergi, sjáðu hvernig herbergið lítur út og skiptu því upp í viðráðanleg svæði. Dæmi um skiptingu sést hérna fyrir neðan.

Skref 2. Veldu ákveðið svæði sem þú ætlar að vinna í. Gerðu eins mikið og þú treystir þér í.

Skref 3. Ef það er hættu á því að þú gleymir að taka til settu þá áminningu á áberandi stað t.d. upp á vegg.

Skref 4. Einbeittu þér að taka til á þessum stað á hverju degi eða annan hvern dag þar til hann er orðinn þokkalegur. Færðu þig þá á næsta stað í herberginu. Færðu þig svo á milli svæða innan herbergisins

Dæmi um svæðaskiptingu í svefnherbergi:

Gólf, náttborð, gluggakista og gluggi, kommóða, skrifborð og stóll. Ef það er mikið drasl á gólfinu þá getur verið gott að skipta gólfinu í smærri svæði.



Skuldbinding

Fyrir: alls kyns verkefni, þó ekki verkefni sem gera þarf oft

Þessi aðferð felst í því að segja einhverjum frá hvað maður ætlar að gera. Það er erfiðara að svíkja aðra en sjálfan sig. Maður velur eitthvað sem maður þarf að gera en finnst ólíklegt að maður gerir og segir einhverjum frá því að maður ætli að gera það og tekur fram hvenær maður ætlar að gera það. Mögulega gerir maður það frekar þegar maður er búin að segja þessum aðila frá því.

Skref

Skref 1. Finndu eitthvað verkefni sem þú þarft að gera.

Skref 2. Finndu einhvern sem þú getur talað við og sagt að þú ætlir að gera þetta verkefni t.d. mömmu þína eða vin.

Skref 3. Segðu aðilanum frá því að þú ætlir að gera þetta og hvenær t.d. Þú getur til dæmis sagt mömmu þinni: Ég ætla að hringja og panta tíma á morgun hjá lækni. Þú verður að segja hvenær þú ætlar að gera þetta því annars frestarðu því bara.

Skref 4. Reyndu að framkvæma það sem þú sagðist ætla að gera.

Upphitun

Fyrir: verkefni sem er sérlega erfitt að byrja á

Stundum virðast sum verkefni mjög erfið. Þá getur verið betra að byrja á léttara verki og færa sig svo í erfiðara verkefni. Verkin þurfa helst að vera skyld á einhvern hátt.

Dæmi: Þú þarft að skrifa erfiðan tölvupóst og þú att erfitt með að byrja á honum. Það vill þannig til að þarft að svara fimm tölvupóstum og það er létt. Byrjaðu þá á að svara þessum fimm og sjáðu svo hvort þú treystir þér eftir það í að skrifa erfiða tölvupóstinn.

Þú getur notað það sama við erfið símtöl. Hringir í vin og svo erfiða símtalið.

Snögg tiltekt

Fyrir: tiltekt

Þessi aðferð byggir á því að nota dauðan tíma áður en þú þarft að gera eitthvað. Segjum að þú sért að fara út að taka strætó en þú þarft ekki að leggja af stað fyrr en eftir 10 mínútur. Þú notar þessar 10 mínútur til að gera eins mikið og þú getur. Þú getur notað sömu aðferð ef einhver ætlar að heimsækja þig eða ætla að sækja þig og keyra þig eitthvert.

Þetta getur verið að taka föt af gólfinu, taka upp úr uppþvottavél eða setja í hana, taka til á borði. Það þarf bara eitthvað sem tekur mjög stuttan tíma og er hægt að hlaupa frá.



Ásdís Bergþórsdóttir, sálfræðingur krossgatan@krossgatan.is

1. útgáfa 29. maí 2023