

Апатия и лень. Что делать, если ничего не хочется делать?

Полное безразличие, отрешённость и безучастность, отсутствие страсти, воли или энергии. Ослабление побуждений, интересов, безразличие к событиям, эмоциональная пассивность — все это состояние апатии.

Почему же возникает лень и апатия? Почему ничего не хочется делать?

Причины могут быть различными. Апатия может стать реакцией на стресс. Апатия возникает как после сильных эмоциональных потрясений так и до них. Апатия как самозащита психики и всего организма в целом. Апатия как защита от нагрузок и чрезмерного количества эмоций

Также апатия может быть сигналом об истощении организма. В этом случае апатия может иметь медицинский характер. Если ваша апатия такого рода, то вы будете чувствовать сонливость, слабость, головокружение, будет потеря аппетита.

Бессилие, возникающее при апатии, ложно принимается за лень. Апатия и лень — это разные психологические проблемы, и не стоит их путать.

Психологические особенности лени и апатии

Когда мы говорим о лени, каждый подразумевает свое. У каждого своя лень и свои симптомы. Вот некоторые из них:

1. Низкий уровень мотивации к чему-либо — это тоже признак лени
2. Лень как нехватка силы воли
3. Для некоторых людей лень — это стиль жизни
4. Иногда лень выступает как боязнь ответственности
5. Встречается конструктивная лень.
6. И как говорится, ощутите разницу : при апатии человек теряет ощущение реальности, отсутствует интерес к происходящему, возникает желание одиночества; безволие и нежелание выполнять самые элементарные действия; внешнее проявление апатии – заторможенность всех реакций. В. Г. Белинский говорил » Апатия и лень — истинное замерзание души и тела». Судя по всему, он прав

Как же побороть лень и апатию, и что же делать, если ничего не хочется делать?

- Для начала просто постарайтесь НАЧАТЬ! Любое бездействие порождает бездействие. Делайте что угодно как угодно.
- Когда вам необходимо сделать что — то очень важное, а вас одолевает апатия и лень, то это может означать, что вы на самом деле недостаточно хотите это делать. Как преодолеть лень? Вам придется проанализировать причины своего нежелания, и тогда изменить план своих действий.
- Бывает, что не хватает силы воли для принятия решения, и выполнения каких — либо задач. Тогда дело не в вашей лени, а в вашей нерешительности. И достаточный уровень самовоспитания поможет вам развить в себе данное качество.

- Еще одной популярной отговоркой является фраза: «Лень — двигатель прогресса». Не просто лень, а конструктивная лень является двигателем прогресса. Его не будет, если вы будете свисать с дивана. Постарайтесь не откладывать на завтра сегодняшние и срочные дела, и тогда лень не проложит в вашу жизнь свою тропинку.

