

# **Per ottenere sollievo dallo stress decidiamo di “pre-crastinare” (To get relief from stress we decide to "pre-crastinate")**

June 05, 2014

## ***La Stampa:***

Ogni nuovo compito o lavoro che ci viene affidato è causa di stress. Quasi tutti ne siamo soggetti, perché sentiamo crescere un'ansia dentro che ci vorrebbe far liberare di questo il prima possibile. E, difatti, in molti reagiscono in questo senso: secondo uno studio, quando viene loro affidato un nuovo compito, anziché procrastinare – ossia rimandare – scelgono di “pre-crastinare”, cioè iniziare il prima possibile e fare più cose insieme per liberarsene allo stesso modo il prima possibile. Questo, atteggiamento, secondo gli scienziati, è un modo per liberarsi o ottenere sollievo dallo stress – anche se richiede un maggiore sforzo.

Read the whole story: [\*La Stampa\*](#)