

Διάσπαση προσοχής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διάσπαση προσοχής: Οι μεγαλύτεροι εχθροί της συγκέντρωσης και πώς να τους νικήσουμε

Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την προσοχή μας; Και πώς θα καταφέρουμε να τους υπερνικήσουμε και να... συγκεντρωθούμε;

Η διάσπαση προσοχής, είτε σαν κλινική περίπτωση, είτε στην πιο απλή, καθημερινή της εκδοχή, είναι αρκετά σοβαρό πρόβλημα, και δυσκολεύει την ζωή μας. Ποιοι παράγοντες της σύγχρονης ζωής, όμως, επιδεινώνουν το πρόβλημα, και πώς μπορούμε να τους ξεπεράσουμε;

Κοινωνικά δίκτυα

Έχουν κάνει την επικοινωνία πανεύκολη - και την προσήλωση στη δουλειά αδύνατη. Κάθε δημοσίευση, like και retweet παρασέρνει την προσοχή μας όλο και πιο μακριά. Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε κοινωνικά δίκτυα όσο είστε στη δουλειά. Αλλιώς, αν δεν αντέχετε χωρίς να τσεκάρετε όλες τις ενημερώσεις σας, κάντε το σαν επιβράβευση στον εαυτό σας, στο διάλειμμά σας. Το ίδιο συμβαίνει και με τα email. Βρείτε μια ώρα που σας βολεύει μέσα στην ημέρα σας για να απαντάτε στα σημαντικά μηνύματα και να ξεφορτώνεστε τα spam.

Κινητό

Κλήσεις, μηνύματα, ακόμα περισσότερες ενημερώσεις από δεκάδες εφαρμογές και η συγκέντρωση στη δουλειά εξαφανίζεται. Εκτός και αν μια κλήση είναι όντως σημαντική, αφήστε όποιον σας καλεί να σας αφήσει μήνυμα. Ή, πιο απλά, βάλτε το κινητό σας στο αθόρυβο και ξεχάστε το για λίγες ώρες.

Multitasking

Το multitasking, ελληνιστί η τέχνη του να κάνεις πολλές δουλειές ταυτόχρονα, υποτίθεται ότι μας γλυτώνει αρκετό πολύτιμο χρόνο. Και όμως, οι επιστήμονες λένε πως σπαταλάμε περισσότερη ώρα καθώς αλλάζουμε την προσοχή μας από τη μια δουλειά στην άλλη, και πως θα τελειώναμε πιο γρήγορα αν κάναμε το κάθε τι ξεχωριστά.

Ανία

Κάποια πράγματα που έχουμε να κάνουμε μέσα στην μέρα είναι ενδιαφέροντα. Κάποια άλλα, όχι και τόσο. Και αυτά που δεν μας ενθουσιάζουν ιδιαίτερα μπορούν να μας κάνουν να σπαταλήσουμε πολύ χρόνο, απλά και μόνο επειδή δεν θέλουμε να τα κάνουμε. Ο τρόπος να το καταπολεμήσουμε είναι - ξανά - να ανταμείβουμε τον εαυτό μας με μικρά διαλείμματα κάθε φορά που καταφέρνουμε να διαγράψουμε μία δουλειά από τη λίστα μας.

Σκέψεις και στρες

Πόσες φορές δεν μπορούσαμε να μείνουμε συγκεντρωμένοι στη δουλειά μας επειδή το μυαλό μας ταξίδευε σε κάτι άλλο που πρέπει να κάνουμε, ή σε μια συζήτηση που είχαμε την προηγούμενη μέρα- κάτι που μπορεί να μας βοηθήσει είναι να τα γράψουμε. Μπορούμε να καταγράψουμε τις υπόλοιπες υποχρεώσεις μας, να βγάλουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα στο χαρτί. Ίσως τότε να είναι πιο εύκολο να αφοσιωθούμε στη δουλειά. Το ίδιο συμβαίνει και με το στρες, το οποίο εμφανίζει και σωματικά συμπτώματα, όπως ένταση στους ώμους, πονοκεφάλους και αυξημένους παλμούς. Λίγη μελέτη για τρόπους χαλάρωσης - όπως ο διαλογισμός ή ασκήσεις αναπνοής - μπορεί να βοηθήσει.

Κούραση

Ακόμα και αν δεν υπάρχει κάτι που θα μας αποσπάσει την προσοχή, όταν δουλεύουμε κουρασμένοι, όλα φαίνονται δυσκολότερα. Για αυτό πρέπει να σιγουρευόμαστε πως κοιμόμαστε αρκετά σε καθημερινή βάση. Οι περισσότεροι

ενήλικες χρειάζονται 7-9 ώρες ύπνου. Επίσης, είναι καλή ιδέα να καταγράφουμε ποιες ώρες της ημέρας νιώθουμε πιο παραγωγικοί, ώστε να καταφέρουμε να προγραμματίσουμε τις δουλειές που απαιτούν μεγαλύτερη συγκέντρωση αναλόγως.

Πείνα

Η συγκέντρωση – όπως κάθε τι που κάνει ο εγκέφαλός μας – απαιτεί ενέργεια. Συνεπώς, είναι λάθος να μην τρεφόμαστε σωστά, και ειδικά αν δεν τρώμε σωστό πρωινό. Μελέτες έχουν συνδέσει την έλλειψη ενός υγιούς πρωινού με προβλήματα στη μνήμη και διάσπαση προσοχής.

Κατάθλιψη

Δεν είναι σωστό να βγάζουμε διαγνώσεις μόνοι μας, αλλά η έλλειψη προσοχής είναι ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα της κατάθλιψης, ειδικά αν συνδυάζεται με αισθήματα απόγνωσης, αδιαφορίας και παραίτησης. Το πρώτο βήμα είναι να συμβουλευτούμε έναν ειδικό. Μην ξεχνάτε ότι η κατάθλιψη είναι ασθένεια που θεραπεύεται.

Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής

Η διάσπαση προσοχής στην κλινική της μορφή. Δεν είναι μια διαταραχή που επηρεάζει μόνο τα παιδιά – συγκεκριμένα, περισσότερα από τα παιδιά που βασανίζονται από τη Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής εξακολουθούν να ζουν με τα συμπτώματα και στην ενήλικη ζωή τους. Ευτυχώς, υπάρχουν τρόποι να αντιμετωπιστεί, είτε με ψυχοθεραπεία, είτε με φαρμακευτική αγωγή.

Επιμέλεια: Θοδωρής Διάκος

Πηγή: iatronet.gr