**Dikkat Dağınıklığı ve Odaklanma Sorunu Nasıl Çözülür?**

Gelişen teknolojiyle birlikte sürekli akan bilgi yığınları, çevredeki yoğun uyarıcılar odaklanma sorunu yaşamamıza sebep olabilmektedir. Bu da yaptığımız işte verimli ve etkin olmamızı engellemektedir. Elbette çevrede yoğun uyaran varken dikkat dağınıklı yaşamak şaşırtıcı bir şey değildir. Psikolojik, kalıtsal ve stres temelli farklı sebepleri olabiliyor.

**Odaklanma sorunu belirtileri nelerdir?**

· İlgilenilen konuya olan ilginin kısa sürede sona ermesi.

· Başladığı işi bitiremez ve bunu takip eden derin kaygı.

· Dalgınlığın tetiklediği unutkanlığa bağlı iş kazaları yaşanması.

· Düzensiz ve dağınık bir yaşam tarzı.

· Sorumluluk alamama ve sorumluktan kaçma. Bu durum sonucu iş, meslek, okul ve sosyal ilişkilerinde yaşanan sorunlar.

· Ders çalışırken yahut iş yerinde ders ve işten çok, çevreyle ilgilenmesi.

· Sık aralıklarla dalıp gitme, yapılan işten hemen sıkılıp bıkma.

· Okunulan metin veya kitaptan bir şey anlamama.

· Düşüncelerin toparlanamayıp, isimlerin unutulması.

**Odaklanma sorunu nasıl aşılır?**

Öncelikle, kişi odaklanma sorunu yaşadığının farkına vararak bu sorunun çözümü için girişimde bulunmaya hazır hale gelmelidir. Yakın çevresini bu konu bilgilendirerek onlardan da destek almalıdır. Problem aşılmaz ise kişinin iş, eğitim, özel yaşantısı düzensiz ve dağınık bir hal alır.

**Uyku ve beslenme düzeni**

Temel ihtiyacımız olan uyku ve beslenme düzensiz akış içerisindeyse kişi kendini yorgun hissederek akabinde odaklanma sorunu yaşar. Uyku tam olarak alınmalı, günde 8 saat uyku yeterli olacaktır. Yatmadan önce duş alabilir ve bir bardak süt içebilirsiniz. Uyku hijyenine de önem verilmeli; yastığınız, yatağınız, pijamanız temiz ve rahat olmalı. Yatmadan önce roman türünde kitap okumak da uykunuzu getirmeye yardımcı olacaktır. Sabah uyandığınızda bir bardak su için bu zihninizi açacaktır. Dengeli beslenin, ağır yemeklerden ve alkolden uzak durun.

**Tek bir işe odaklan**

Aynı anda farklı kaynaklardan gelebilecek direktiflerin sadece birine kanalize olmaya çalışın. Çünkü aynı anda iki farklı işe odaklanmanız olası değildir. İşleri tek tek bitirmeye özen gösterin. Böyle yaparak sandığınızda daha hızlı ve kolay ilerleyeceksiniz.

**Egzersiz yap**

Düzenli egzersiz ve spor yapmak konstrasyon gücünü artırarak yorgunluk hissini ortadan kaldırır.Günde 45 dakika yürüyüş yapabilir, yüzebilir, ip atlayabilirsiniz. Bu aynı zamanda mutlu olmanızı da sağlayacaktır.

**Zihin oyunları oyna**

Beyin egzersizleri yapmak konstrasyonunuzu arttıracaktır. Satranç, sudoku ve tangram gibi uğraşlar edinerek zihninizi canlı tutabilirsiniz.

**Kendini ödüllendir**

Kişi yapacağı günlük işleri veya ödevleri belirlemeli, görevini tamamladıktan sonra kendini ödüllendirirse motivasyonu artacaktır.

**Gönülsüz olma**

İnsanlar sevmedikleri, ilgi alanlarında olmayan bir işi yaparken odaklanma sorunu yaşarlar. Eğer işinizi veya derslerinizi gönülsüz yapmıyorsanız psikolojik doyum yaşar, mutlu olur ve konsantrasyon problemiyle karşılaşmazsınız.

**Dinlen**

Uzun süre ders çalışmak zihni yorar kısa aralar vererek ders çalışmaya devam edilmeli. İş yerinde de kısa küçük molalar vermek zihninizi dinlendirecektir.

**Düşünceleri kov**

Özellikle ders çalışırken akla farklı düşünceler gelir bu da okuduğunuzu anlayamamanıza neden olur. ‘Yemek mi yesem, atıştırsam mı, TV izleyip sonra mı ders çalışsam?’ türünde sorular kişiyi ödev veya dersinden uzaklaştırır. Öncelikle bitirmeniz gerek dersleri ve ödevleri halledip kalan vakitte diğer istekler yapılmalı böylece hem çalışmanızı zamanında bitirmiş ve verim almış olursunuz hem de diğer düşüncelerinizi yapmak için vaktiniz kalacaktır.

**Dikkat ve Odaklanma Egzersizleri**

Dikkat dağınıklığı ve odaklanamama çağımızın yeni sorunu. Peki, iş ve okul hayatında daha kolay odaklanabilmek için neler yapmalısınız?

Çevrenizde dikkatinizi dağıtan sayısız şey varken yaptığınız işe odaklanmak oldukça zor olabilir. Fakat size iyi bir haberimiz var! Bulunduğunuz her ortamda kolaylıkla dikkat ve odaklanma egzersizleri yapabilirsiniz.

Konsantrasyonu ve odaklanmayı geliştirmeye yönelik egzersizler, dikkati destekleyen beyin bölgelerini harekete geçirmeye yardımcı olabilecek bilişsel ve davranışsal teknikleri içerir. Fiziksel egzersiz, dikkat etmenize yardımcı olan beyin kimyasallarını arttırarak konsantrasyonunuzu ve yoğunluğunuzu artırabilir. E-postalar, mesajlar ve diğer işlerinizi bir kenara bırakarak dikkat dağınıklığı riskini azaltmak aynı zamanda yoğunlaşmayı ve odaklanmayı geliştirmek mümkün.

Zihninizi keskinleştirecek ve odaklanma becerilerinizi geliştirecek dikkat ve odaklanma egzersizleri yazımızda sizlerle.

## Egzersiz 1:

Herhangi bir kitap alın ve bir paragraf belirleyerek içerisindeki kelimeleri sayın. Ardından, doğru saydığınızdan emin olmak için onları tekrar sayın. Birkaç kez sonra bunu iki paragrafla yapın. Bu kolaylaştığında, bütün bir sayfanın sözcüklerini sayın. Parmağınızla her kelimeyi işaret etmeden sadece gözlerinizle saymayı deneyin. Bu egzersiz, zihninizi sadece kelimelere yoğunlaştıracaktır.

## Egzersiz 2:

Aklınızdan 100’den geriye doğru sayın. Bu egzersiz beyninizin belirli olarak tek bir şey düşünmesine yardımcı olacaktır.

## Egzersiz 3:

Aklınızdan 100’den geriye doğru her 3 sayıyı atlayarak 100, 97, 94, 91,... şeklinde sayın. Bu egzersiz, 2.egzersiz bittikten sonra yeterli olmadığı durumlarda yapılabilir. Daha zorlayıcı olduğundan daha fazla dikkat gerektirir ve aklınızı dikkat dağıtıcı diğer faktörlerden uzaklaştırır.

## Egzersiz 4:

İlham verici bir kelime, deyim veya sadece basit bir ses seçin ve beş dakika boyunca sessizce aklınızda tekrarlayın. Zihniniz daha kolay konsantre olduğunda, kesintisiz konsantrasyonla on dakika boyunca aynı işlemi yapmaya çalışın.

## Egzersiz 5:

Bir meyve alın ve elinizde tutun. Bütün dikkatinizi ona odaklı tutarken, meyveyi her yönden inceleyin. Meydana gelen alakasız düşüncelerin tamamını gözardı edin, sakince bu düşüncelere hiç ilgi duymadığınızı kendinize tekrar edin. Meyveye her yönüyle bakın, tadına, rengine ve kokusuna odaklanın. Bunu başka objelerle de yapabilirsiniz. Diğer düşünceleri aklınızdan çıkarmanıza yarayacak bu egzersizi sessiz ve rahat bir ortamda yapmaya özen gösterin.

KAYNAK: <https://www.tzv.org.tr/#/haber/506>

KAYNAK: <https://www.basaranyayinlari.com.tr/sayfa/dikkat-daginikligi-ve-odaklanma-sorunu-nasil-cozulur>