

## KONSANTRASYON

*Konsantrasyon* ya da *odaklanma*; dikkati istenen yöne verebilme becerisidir ve uzunluğu (süresi) kişiden kişiye veya konudan konuya değişse de her bireyde var olan bir beceridir. Bir insanın sahip olduğu konsantrasyon becerisi zaman içerisinde değişiklik göstermektedir. *Konsantrasyon güçlüğü* ise; bir konuya veya yapılan işe odaklanamamayı, öğrenileni veya yaşananı hatırlamamayı, anlatılanları anlamamayı ve dalgınlığı içerir. Tıpkı konsantrasyon gibi konsantrasyon güçlüğü de içinde bulunulan duruma göre değişen bir zihinsel süreçtir ve zaman zaman şiddetini artırabilir. Travma yaşantısı, depresyon, kaygı ve hiperaktivite gibi fiziksel veya ruhsal sıkıntılar konsantrasyon güçlüğünün sebebi olabilir.

### Daha İyi Odaklanabilmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Düşüncelere veya hayallere daldığınızı fark ettiğinizde bunu durdurun ve yeniden odaklanın. Eğer ne düşündüğünüzü veya neden düşündüğünüzü anlamaya çalışırsanız zaman kaybı yaşamış olursunuz ve dikkatiniz tamamen dağılır. Düşünmemeye çalışmak yerine yalnızca düşünceyi o anda durdurup kaldığınız yere dönün.
- Yalnızca tek bir şey ile ilgilenin. Dikkatiniz dağıldığında durup tekrar aynı noktaya dönün.
- Gün içinde kaygılarınızı düşünmek için kendinize 15 dakikalık zaman dilimleri belirleyin. Belirlediğiniz zaman geldiğinde kaygılarınızı serbest bırakın ve yoğun bir şekilde yaşayın. Süre bitiminde ise bir sonraki 15 dakikalık kaygı zaman dilimine kadar kaygınızı erteleyin ve hoşunuza gidecek bir şeylerle ilgilenin.
- Ders çalışırken belirli aralıklarla mola vermeyi unutmayın. Ama verdiğiniz molalar çok uzun veya çok kısa olmasın. Bu molalarda hoşunuza giden faaliyetler yaparak zihinsel ve bedensel rahatlamayı sağlayabilirsiniz.
- Amaç ve hedeflerinizin olması önemlidir. Odaklanmanız gereken şey ile ilgili kendinize amaç ve hedefler belirlemeniz ve çalışırken kendinize bunları hatırlatmanız faydalı olacaktır. Belirlediğiniz her hedefe ulaştıktan sonra kendinizi mutlaka ödüllendirin.
- Dinleme, çalışma ve öğrenme süreçlerinde aktif olun. Sorular üretin, tablo ve grafiklerle çalışın.
- Eğer konsantrasyonunuzun bozulduğunu hissederseniz kalkıp biraz yürümek, nefes egzersizi yapmak, odayı havalandırmak ve ufak fiziksel egzersizler yapıp sonrasında yaptığınız işe dönmek daha sağlıklı olacaktır.

### Dikkat Bozukluğu

Dikkat dağınıklığı ve dikkat bozukluğu oldukça karıştırılan terimlerdir. Dikkat dağınıklığını her birey zaman zaman yaşayabilirken; dikkat bozukluğu bir profesyonel tarafından teşhis edilmiş olması gereken bir sıkıntıdır. Dikkat bozukluğu olan bireyler günlük işlerini yürütmede, ilişkilerini sürdürmede, okula devamlılıkta ve bir işte çalışmada ciddi sıkıntılar yaşarlar. En basit işleri yapmak bile onlar için büyük sıkıntıdır. Ayrıca çoğunlukla ev ve okul ortamlarında belaya bulaşırlar ve

kurallara/kanunlara uymada sıkıntı yaşarlar. Dikkat bozukluğu hemen her zaman 7 yaşından önce başlasa da daha ileri yaşlarda da teşhisi mümkündür.

\*Dikkat bozukluğunun belirtileri:

- Çoğu kez ayrıntılara özen göstermeme ya da derslerde, işte ya da etkinlikler sırasında dikkatsiz yanlışlar yapma
- İş yaparken dikkati sürdürmede güçlük çekme
- Doğrudan kendisine doğru konuşulurken dinlemiyor gibi görünme
- Verilen yönergeleri izleyememe, gündelik işleri veya sorumlulukları yerine getirememe
- İşleri veya etkinlikleri düzene koymada güçlük çekme
- Zihinsel çaba gerektiren işlerden kaçınma
- İş ya da etkinlik için gerekli nesneleri kaybetme
- Dış uyaranlarla dikkatin kolayca dağılması
- Günlük etkinliklerde unutkanlık

Bu belirtilerin dikkat bozukluğu olarak tanımlanması için duruma özel olmaması, kişinin gündelik hayatında ciddi sıkıntılara yol açıyor olması ve başka bir fiziksel ya da psikolojik durumdan kaynaklanmadığından emin olunması gerekmektedir. Bu nedenle dikkat bozukluğu tanısı mutlaka bir profesyonel tarafından koyulmalıdır.

### **Dikkat Bozukluğu İle Nasıl Baş Edilebilir?**

Öncelikle bir uzman ile bağlantıya geçilmelidir. Konuyla ilgili bilgi alınması önemlidir. Bunun için kitap okunabilir, internetten araştırma yapılabilir. Aileye, öğretmenlere durumunuzdan bahsetmeniz önemlidir. Sizin için yapılması en güç olarak nitelediğiniz işi en verimli saatlerinizde yapın. İşlerinizin arasında kendinize molalar verin. Günlük bir rutininiz olsun. Bu size oldukça yardımcı olacaktır; ne zaman ne yapacağınızı bilirsiniz. Hedeflerinizi, yapacaklarınızı odaklanabileceğiniz küçük parçalara bölün. Kendinize güveninizi artıracak etkinliklere katılın. Olumlu düşünmeye çalışın. Kendinizi aşırı derecede eleştirmekten kaçının. Unutmayın ki en büyük destekçiniz kendinizsiniz.

Dikkat probleminizin nedenini ve düzeyini belirlemede sıkıntı yaşıyorsanız ve bu problemler sizin veya bir yakınınızın gündelik hayatını etkiliyorsa bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyin.

Psk. Büşra E. AYDOĞAN

\*Kaynak: DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı