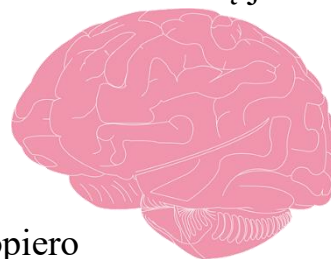


CO TO JEST KONCENTRACJA UWAGI?

Koncentracja to umiejętność skierowania naszej uwagi i utrzymywania skupienia na określonych zadaniach. Jest niezbędna podczas uczenia się jak i podczas wykonywania wielu innych czynności.

Koncentrację można podzielić na:

- **Koncentrację mimowolną** - czyli taką, gdy np. głośny dźwięk czy poruszający się przedmiot samoistnie przyciąga naszą uwagę.
- **Koncentrację kierowaną** - taka wykształca się dopiero po ok. 3 roku życia. Potrafimy skierować uwagę na konkretne zadanie, które w danym momencie jest ważne.



PO CO NAM KONCENTRACJA?

Koncentracja jest konieczna, by wykonać dane zadanie, zrozumieć trudne zagadnienie, czy po prostu osiągnąć cel. Dzięki tej umiejętności poprawia nam się pamięć, mamy lepsze zdolności przestrzenne oraz potrafimy logicznie myśleć.

CO WPLYWA NA KONCENTRACJĘ?

- Bodźce zewnętrzne - hałas, krzyki, jaskrawe światło, ale także powiadomienia z telefonu
- Odpowiednia ilość snu - osiągamy więcej będąc wyspanym i wypoczętym
- Pozytywne nastawienie oraz motywacja!
- Ćwiczenia fizyczne - krótki spacer z psem lub rozciąganie pomogą ci się skupić
- Przerwy – czasami lepiej odpocząć 5 minut w trakcie nauki i zrobić sobie ciepłą herbatkę w tym czasie
- Dieta - oczywiście pamiętajmy, by dobrze się odżywiać i dbać o nawodnienie organizmu



ŹRÓDŁA ROZPROSZEŃ I BRAKU

KONCENTRACJI można podzielić na 3 grupy:

- **Wewnętrzne**, czyli takie, których nikt inny nie widzi i dotyczą tylko Ciebie, np. wspomnienia, które uderzają cię po przeczytaniu jakiegoś zdania, natrętne skojarzenia lub nieuzasadniony niepokój

- **Pośrednie**, czyli takie, które są zewnętrzne względem Twojego ciała, ale nad którymi masz prawie całkowitą kontrolę. Przykładem mogą być powiadomienia z telefonu lub grające radio - **zawsze możesz je wyłączyć!**
- **Zewnętrzne**, to czynniki, nad którymi nie masz często bezpośredniej kontroli. Jak na przykład doskwierający remont u sąsiada, płaczące dziecko czy hałas dobiegający gdzieś z ulicy.

JAK WYGLĄDA SPADEK KONCENTRACJI?

Deficyt koncentracji zazwyczaj objawia się zmęczeniem i niezdolnością do sprawnego wykonania jakiegokolwiek aktywności. Jeśli komuś trudniej przychodzi skoncentrowanie się na danej czynności, niemożliwe będzie utrzymanie uwagi na pojedynczym bodźcu, równocześnie pozwalając każdemu rozproszeniu ją odwrócić. Spadek koncentracji bywa chwilowy i może być spowodowany wieloma czynnikami, jak np.:

- natłok myśli/ silnych emocji
- niedotlenienie
- odwodnienie

Koncentracja może zostać też zmieniona przez szereg zaburzeń...

JAKIE SĄ ZABURZENIA KONCENTRACJI?


ZABURZENIA ZMNIEJSZAJĄCE POZIOM KONCENTRACJI:

- **Zespół nieuwagi stronnej** - uniemożliwia wykrycie bodźców w przestrzeni (w połowie lewej lub prawej) która cię otacza
- Choroby typu **ADHD, ADD, demencja, schizofrenia**
- **Trudności w skoncentrowaniu często doświadczają osoby po udarach czy uszkodzeniach mózgu**
- Z drugiej strony ludzie zmagający się z **zaburzeniami lękowymi mogą mieć nadmiernie wysoki poziom koncentracji**

CZY MOŻNA JAKOŚ WYĆWICZYĆ KONCENTRACJĘ?

Oczywiście, że można! *Na naszą koncentrację mamy wpływ my sami i przede wszystkim nasz sposób życia i nastawienie.* Wystarczy odrobinę zmienić rutynę, by zobaczyć prawie natychmiastową poprawę umiejętności skoncentrowania się na danej czynności. A należy pamiętać, że umiejętność ta jest niezwykle przydatna - dzięki niej możesz **szybciej i lepiej** wykonywać powierzone Ci zadania, a co za tym idzie, **będą one lepszej jakości, a Ty zaoszczędzisz czas!**

SPOSOBY NA SKONCENTROWANIE SIĘ PODCZAS NAUKI:

- **Zrób listę zadań** - może to brzmieć trywialnie, aczkolwiek jest to jedna z najlepszych rzeczy, którą możesz dla siebie zrobić. Przygotowanie takiego „planu działania” może wspomóc w tym, aby skoncentrować uwagę na zadaniu i zmobilizować się - **przecież ograniczają Cię sztywne ramy czasowe, masz kolejne zadanie do zrobienia!** Po „zaliczeniu” jednego z podpunktów, odhacz go - wtedy zobaczysz jak dużo już zrobiłeś i ile jeszcze przed Tobą.
- 
- **Zadbaj o siebie i o swoje emocje** - brzmi skomplikowanie, prawda? Jest łatwiejsze niż się wydaje! Każdy wie, jak bardzo emocje, z którymi nie potrafimy sobie poradzić potrafią skutecznie zniszczyć dzień, dwa, a nawet tydzień. **Spróbuj zaakceptować emocje, które cię spotykają - każdy musi czasem poczuć przygnębienie czy stres.** Jeśli uczucia, które odczuwasz są zbyt silne i nie umiesz nad nimi zapanować spróbuj przed nauką wyjść na spacer, wypić herbatę, porozciągać się, czy obejrzeć odcinek ulubionego serialu. **A gdy emocje opadną (na tyle, żebyś mógł funkcjonować bez zbędnego roztrzęsienia) wróć do pracy!** Wszystkie emocje są potrzebne człowiekowi, musisz tylko nauczyć się jak skorzystać z nich w 100%. Najlepszym przykładem na to może być stres - chyba każdy wie, jak potrafi zmotywować..

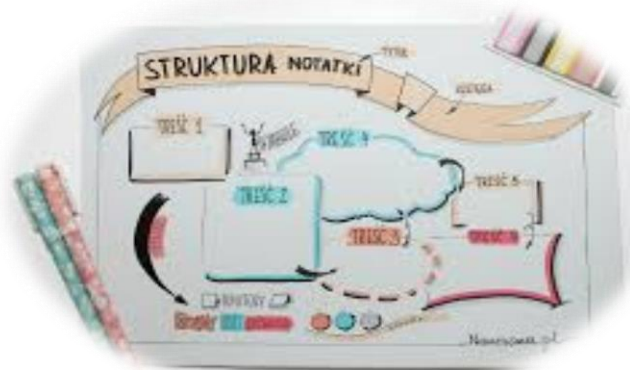
- **Zadbaj o swoje miejsce pracy** - przed zabraniem się do pracy spróbuj uprzątnąć biurko, wywietrzyć pokój i trochę zapanować nad prawdopodobnym bałaganem. Nie dziw się, że nie możesz się skupić nad lekturą, kiedy kątem oka widzisz nową cywilizację, która zdążyła wykształcić się na niedojezionej kanapce sprzed 3 tygodni!

- **Rób przerwy** - gdy siedzisz nad książkami już którąś godzinę z rzędu, nawet pajak w kącie pokoju wydaje się ciekawszy niż sterta książek, której zawartość już zdążyłeś zapomnieć. **Nie kuj na siłę, bo nic ci to nie da, zrób sobie przerwę!** To ile przerwa będzie trwała i w jaki sposób przebiegnie zależy tylko i wyłącznie od ciebie. Może trwać 5 minut, podczas których zrobisz tylko kawę i popatrzysz przez okno, a może się tak zdarzyć, że będzie trwała kilka godzin. **Przerwa, żeby dawała rezultaty musi spełnić 2 warunki: ma odciążyc umysł i wzmocnić ciało.**



- **Wyeliminuj na czas nauki rozpraszacze** - jeśli chcesz, żeby Twoje uczenie przyniosło efekt, **na czas nauki usuń telefon z pola widzenia, wyłącz muzykę, jeśli za bardzo skupia twoją uwagę i nie patrz na to jedno, ulubione zdjęcie, które przykuwa twoją uwagę zawsze, gdy lustrujesz ściany w pokoju.** W ten sposób nauka przebiegnie szybciej i wszystko lepiej wejdzie ci do głowy - będziesz skoncentrowany tylko na jednej rzeczy, a nie ośmiu.

- **Twórz własne notatki** - jeśli jesteś wzrokowcem, ten pomysł może być zbawienny! Dzięki temu nie tylko lepiej zrozumiesz dane zagadnienie, ale również na dłużej utkwii Ci w głowie. Trzeba przecież ułatwiać sobie życie, zamiast kuć cały dzień (który przecież możesz poświęcić na wyjście ze znajomymi, czy swoją pasję), poświęć 30 minut na zrobienie notatki według własnego



uznania. *Może być to mapa myśli, schemat czy proste punkty. Forma jest nieistotna, ważne by dla Ciebie okazała się tą najskuteczniejszą!*

- **Ucząc się języków rób fiszki!** - fiszki to jeden z prostszych sposobów na zapamiętanie nawet najbardziej skomplikowanych słówek i wyrażień. *Wystarczy po jednej stronie kartki zapisać problematyczną frazę, a po drugiej jej wytłumaczenie - i gotowe!* Powtórz każde słówko kilka razy isprawdź, czy już to umiesz.
- **Zadbaj o odpowiednie nawodnienie i zdrowe przekąski!** - przed nauką *w pobliżu miejsca pracy przygotuj butelkę z wodą (by nie spacerować milion razy do kuchni po szklankę wody) i zdrową przekąskę*, którą mogą być np. owoce, orzechy, rodzynki czy suszona żurawina. Jeśli nie lubisz tego typu jedzenia to żaden problem (też nie przepadam), raz na jakiś czas możesz zrobić sobie cheatday i postawić na coś mniej zdrowego...
- **Wysypiaj się** - sam sobie za to podziękujesz! *Abstrahując od nauki, odpowiednia ilość snu przekłada się na wszystkie płaszczyzny życia.* Może pora dzisiaj zasnąć jeszcze przed wschodem słońca?



CO TERAZ?

Właśnie dowiedziałeś się praktycznie wszystkiego, co warto wiedzieć o koncentracji. Po krótko dowiedziałeś się jak to działa lub dlaczego nie działa. Wykorzystasz to jakoś? To już zależy od Ciebie, my trzymamy kciuki i mamy nadzieję, że mogłyśmy wpłynąć na Twoją naukę i wprowadzić w Twoje życie niektóre zbawienne nawyki. Pamiętaj, że cokolwiek robisz, Twoim priorytetem powinno być samo działanie. Nie grasz w końcu dla wygranej, ale dla samej gry!



Zosia Świerzowska

Agata Słota