



تمرکز، توانایی متمرکز کردن توجه شما به وظایف خودتان است. با داشتن مهارت های تمرکز کافی، شما می توانید حواس پرتی ها را از بین ببرید و از هر عاملی که باعث عدم تمرکز شما می شوند، جلوگیری کنید.

میزان تمرکز شما بستگی به تعهد کاری، علاقه شما به کار، توانایی در انجام کار، وضعیت جسمی و روانی و محیطی اطراف شما بستگی دارد. هنگامی که توانستید این عوامل را تنظیم کرده و ذهنیت درستی پیدا کنید، متوجه می شوید که می توانید بهتر تمرکز کرده و افکار بی ربط را حذف کنید.

مشکلات تمرکز برای اکثر افراد در زمان های مختلف در طول زندگی شایع هستند و می تواند در اثر عوامل غذایی، محیطی، ژنتیکی، شیمیایی یا هورمونی ایجاد شود .

برخی از علت های محیطی و عادات سبک زندگی می تواند باعث اختلال در تمرکز شما شوند:

استرس

استرس احتمال دارد تمرکز شما را کاهش داده و انجام کارها را برای شما دشوار کند.

محیط های پر سر و صدا

محیط های پر سر و صدا مثل تلویزیون و تلفن همراه یا هر محرکی که باعث حواس پرتی شود، می تواند تمرکز شما را مختل کند.

کمبود خواب

یک خواب خوب، باعث استراحت بدن بعد از یک روز کاری سخت می شود اما بی خوابی و یا کمبود خواب می تواند باعث خواب آلودگی در طول روز و کاهش تمرکز شود.

فرسودگی شغلی

اگر در آستانه فرسودگی شغلی قرار دارید، تمرکز بر روی هر کاری، تا زمانی که فرسودگی را درمان نکنید می تواند سخت و غیر ممکن باشد.

مصرف برخی داروها

علاوه بر آن، عدم توانایی در تمرکز نیز می تواند عارضه جانبی برخی از داروها باشد. برای همین حتما دستورالعمل همراه با داروها را بخوانید. برای تعیین اینکه آیا داروهای شما روی تمرکزتان اثر دارند و یا نه، با پزشک یا داروساز خود تماس بگیرید. مصرف داروها را متوقف نکنید مگر اینکه پزشک به شما بگوید.

درمان عدم تمرکز

بسته به علت اصلی عدم تمرکز، درمان می تواند در افراد مختلف متفاوت باشد. انجام تمرینات مغزی، تنظیم رژیم غذایی و روان درمانی، روش های رایجی هستند که می توان آن ها را در خانه انجام دهید.

روان شناسان ممکن است با ارائه مشاوره شناختی یا توانبخشی به شما کمک کنند. در موارد جدی تر مانند اختلال افسردگی یا بیماری های دیگر، ممکن است دارو نیز تجویز شود.