



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**Bİ' TÜRLÜ
ODAKLANAMIYORUM**



Odaklanma (konsantrasyon) dikkati istenilen yöne verebilme becerisidir. Bir süre bir konuya odaklanma becerisi herkeste vardır. Bir süre, kişiden kişiye, konudan konuya ve zaman içinde değişir. Sonsuz değildir, ancak odaklanma becerisini pratik yaparak artırarak mümkündür.

Konsantrasyon güçlülüğü bir konuya ya da işe odaklanamama, anlatılanı anlayamama, öğrenilenleri ya da yaşananları hatırlayamama ve dalgınlıkla kendini gösteren ve içinde bulunduğunuz koşullara göre dönem şiddetini arttırabilen zihinsel ve ruhsal bir süreçtir. Konsantrasyon güçlülüğüne hiperaktivite, vitamin eksikliği, travma, depresyon, kaygı gibi fiziksel ya da ruhsal nedenleri olabilir.

DAHA İYİ ODAKLANABİLMEK İÇİN ÖNERİLER

- Düşüncelere daldığınızı fark ettiğinizde DURUN! Ve tekrar odaklanın. Neyi düşündüğünüzü, niye düşündüğünüzü düşünmekle zaman kaybetmeyin. Düşünmemeye çalışmayın. Yalnızca durup kaldığınız yere dönün.

- “At gözlüğü” taktığınızı düşünün ve yalnızca bir şeyle ilgilenin. İlginiz dağılırsa durup tekrar aynı noktaya dönün.

- Kaygılarınıza gün içinde 15 dakikalık özel zamanlar ayırın. Günde bir veya birkaç kez daha önceden sizin belirlediğiniz zamanlarda kaygılarınızı serbest bırakın. Onları yoğun bir şekilde düşünün. Yapmanız gereken şeyler varsa not edin. Süre dolunca da kaygılanmayı bırakıp hoşunuza giden bir şeyle ilgilenin. Gün içinde kaygılandığınızda bu kaygıları bir sonraki kaygı zamanına erteleyin. Gerekirse ertelemeyen önce unutmamak için not alın.

- Ders çalışırken belirli aralıklarla mola vermeyi unutmayın. Ancak bu molaların çok uzun ya da kısa olmamasına dikkat edin. Ders çalışma sürelerinin arasında başka şeyler yapın. Hoşlandığınız zihinsel ve özellikle fiziksel faaliyetlere zaman ayırın.

- Sosyal medya kullanımınızı takip edin. Çalışırken telefon bildirimlerinizi kapatın veya telefonu çalışma masanızda tutmayın.

- Odaklanmanız gereken şeyi neden yapıyor olduğunuzu kendinize hatırlatın. Amaç hedefleriniz net olsun. Çalışma saatleriniz arttıkça, hedeflerinize ulaştıkça kendinizi

ödüllendirin.

- Dinlerken, çalışırken, öğrenirken AKTİF olun. Kendinize sorular sorun, grafikler, özetler yapın. Pasif bir şekilde dinleyip, okuyup bunların aklınızda kalmasını beklemeyin.
- Bir iş sırasında konsantrasyonunuzun bozulduğunu hissederseniz, ayağa kalkıp biraz yürüyün, derin nefes alın, odayı havalandırın ve tekrar işinizin başına dönün.

DİKKAT EKSİKLİĞİ

Dikkat Eksikliği günümüzde sık sözü geçen, çok tartışılan bir rahatsızlıktır. Dikkat eksikliği teşhisi konmuş kişiler günlük işlerini yürütme, bir işte çalışma, ilişkilerini, okul yaşamlarını sürdürme konusunda çok ciddi sorunlar yaşayacak derecede dikkatsizliktir. Başları evde, okulda, kanunlarla sürekli beladadır. En basit şeyleri yapmak onlar için çok karmaşık hale gelir. **Bir kişide dikkat eksikliğinden söz edebilmek için onu mutlaka bir profesyonelin teşhis etmiş olması gerekir.** Dikkat eksikliği her zaman 7 yaşından önce başlar, ancak daha ileri yaşlarda da teşhis edilebilir.

Dikkat bozukluğunun belirtileri:

- İş, ders ya da diğer faaliyetlere odaklanamamak, sıkça dikkat hataları yapmak
- Bir şey anlatıldığında dinleyememek
- Yönergeleri takip edememek (anlama eksikliği ya da reddedici tutumdan kaynaklanmıyorsa)
- Faaliyetlerini organize etmekte güçlük çekmek
- Uzun sürecek bir zihinsel çaba gerektiren iş ya da durumlardan kaçınmak
- Sıklıkla gerekli eşyaları kaybetmek
- Dış etkenlerden kolayca etkilenmek
- Gündelik aktivitelerde aşırı 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 konulmalıdır.

DİKKAT BOZUKLUĞU İLE BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

- Öncelikle mutlaka bir uzman ile bağlantıya geçin.
- Konuyla ilgili bilgi alın. Kitap okuyun, internette araştırın.
- Ailenize, hocalarınıza durumdan mutlaka bahsedin.
- En güç işlerinizi günün sizin için en verimli saatlerinde yapın.
- İşlerinizin arasında kendinize küçük molalar ayırın.
- Günlük bir rutininiz olsun. Rutin, dikkat bozukluğu olanlara çok yardımcı olur. Ne zaman ne yapacağınızı bilin.
- İşlerinizi odaklanabileceğiniz kadar küçük parçalara ayırın.
- Güveninizi arttıracak aktivitelere katılın. Zevk aldığınız ve başarılı olduğunuz aktiviteler güveninizi artırır.
- Olumlu düşünmeye çalışın. Kendinizi aşırı eleştirmekten kaçının. En büyük destekçiniz kendiniz olun.

Dikkat ile ilgili sıkıntılarınızın nedenini ve düzeyini belirlemede zorlanıyorsanız, bu sıkıntılar kendi yaşamınızı ya da başkalarının yaşamını çok aksatıyorsa daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem