

DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Dikkat dağınıklığı çocuklarda veya yetişkinlerde, her yaşta ve herkeste görülebilir. Bir öğrenci, “Kafam çok dağınık, derse konsantre olamıyorum.” veya bir yetişkin “Başladığım bir işin sonunu getiremiyorum.” diyorsa, dikkati dağınıktır. Hangi yaşta, hangi işte olursanız olun dikkati toplamak için çözümler bulup uygulamak mümkündür.

Peki nedir bu dikkat ki, dağılıyor ve toplayamıyoruz? Dikkat; düşünce ve algılarımızı, konu dışındaki her uyarıcıyı yok sayarak, sadece belli konuya yoğunlaşmak ve odaklanmaktır. Yani farkındalığı en yüksek seviyeye çıkarmak için kendini o işe tam olarak vermektir. Eğitimde öğrenmenin en önemli unsurlarından olan dikkat, başarıyı da etkileyen faktörlerden biridir. Bu yüzden başarılı olmak için her işte dikkatli olmak, bu dağınıklığı minimuma indirmek gereklidir.

Nasıl bir yol izlemeliyiz? Öncelikle dikkat dağınıklığını tanıyıp, sonra bizde ne ölçüde dağınıklık olduğunu belirleriz. Ardından da bu yazıdaki çözüm önerilerini hayatımıza uygulayarak bu sıkıntıdan kurtulabiliriz.

Bir işle uğraşırken veya bir şeye kafa yorarken, dikkati toplayamama, o işe tam konsantre olamamaya dikkat dağınıklığı denir. Çok karıştırılsa da dikkat eksikliği ile aynı değil. Dikkat eksikliği nedir dersenez, küçük yaşlarda kendini belli eden ve genellikle hiperaktivite ile birlikte görülen ciddi bir rahatsızlıktır. Yani dikkat dağınıklığına göre ağır seyrederek. Dikkat eksikliği ilaç ile tedavi edilse daha iyi sonuç verirken dikkat dağınıklığının ilacı olmak zorunda değildir, bazı şeylere dikkat ederek bundan kurtulabilirsiniz. İllaki takviye almak isterseniz de en azından bitkisel ilaçları deneyebilirsiniz.

Dikkat Eksikliği ile Dikkat Dağınıklığı Arasındaki Fark

Dikkat dağınıklığında genellikle anlık yanışlar yapılırken, dikkat eksikliğinde hatalar daha sık görülür.

Dikkat dağınıklığında unutkanlıklar kısa sürer ama dikkate eksikliğinde hatırlaması uzun sürer.

Dikkat dağınıklığı herkeste olabilir, sakın, içine kapanık fark etmez. Dikkat eksikliği ise çoğunlukla hiperaktivite ile birlikte görülür. Yani bu kişiler çoğunlukla çok hareketlidirler. Dikkat dağınıklığı kişinin üzgün, uykusuz, yorgun, aç olduğu zamanlar gibi duygusal ve fiziksel bazı durumlarına göre o anda gelişirken, dikkat eksikliği ise belirli anlarda değil sürekli hayatının bir parçası durumundadır. Çocuk yaşlarda tanısı koyulduktan sonra hayatı boyunca onu hep olumsuz olarak etkilemeye devam eder.

Bir örnekle açıklayacak olursak; Dikkat dağınıklığı olan bir kişiye morali yüksekken, ya da iyi bir uyku sonrası bir test yapsanız iyi sonuçlar alabilirsiniz. Yani sonuçları değişkendir. Dikkat eksikliği olan kişi ise hangi saat veya ruh halinde olursa olsun sonuç genelde benzer çıkar. Çünkü dikkati eksiktir ve yaklaşık sonuçlar elde edilir.

DİKKATİMİZİ DAĞITAN ŞEYLER VE ÇÖZÜMLERİ:

Bir ortamdaki ışık, ses, havanın durumu gibi çevresel nedenler. (Gözü rahatsız eden fazla ışık veya çok az ışığın olması, rahatsız edici ses veya havasız ortam dikkati dağıtır. Bu ortamların ayarlanmasıyla dikkat sorunu aşılabılır.)

Duyu organımızdan bazılarındaki problemlerden kaynaklı fiziksel nedenler. (Diyelim görme ile ilgili bir durum varsa tedavi olup, gözlük kullanılması, işitme problemi varsa yine tedavi olarak işitme cihazı kullanılması bu problemleri azaltır.)

Dikkat toplamayı becerememe, başaramama gibi kişisel nedenler. (Bazı dikkat egzersizleri ile bu konuda ilerleme kaydedilebiliyor.)

DİKKAT DAĞINIKLIĞI BELİRTİLERİ NELERDİR?

Dikkat dağınıklığı öyle birçok konuda görülmez; bazı konularda dikkati toplayamama, bazı noktalara odaklanamama şeklinde olur. Bu da tespit edildiğinde o konuları iyileştirici çalışmalar yapılır ve o konuda dikkati dağıtan unsurlardan kurtularak belli bir ilerleme sağlanır. Çocuk veya yetişkin olsun, birçok benzer konularda dikkatin dağıldığını gözlemlemek mümkündür.

Dikkat dağınıklığı belirtileri genellikle yapılan işe isteksizlik şeklinde kendini belli eder. Çocuklar sevmediği derslerde, yetişkinler kendine zor gelen işlerde dikkatleri dağılır.

- Yeni tanışılan birisinin ismini hafızaya alamama, yüz şeklini unutma da belirtileri arasındadır.
- Aslında bizi ilgilendirmeyen dış uyaranlara karşı hassasiyet gösterme, kafayı onlara takip asıl işi aksatma. Sınavdayken yoldan gelen seslere kafayı takma, ayak tıkırtılarından etkilenme gibi.
- Bir şey okurken tam bir dikkat ile okuyamayıp tekrar tekrar okuma, yine dinlerken de sese odaklanamayarak anlatılanı anlayamama.
- Sınav veya denemelerde çok bariz, basit hatalar yapma belirtileri arasında sayılabilir.

Dikkat dağınıklığı için ölçü de önemlidir. Bizdeki bu dağınıklığın ölçüsünü bilirsek ona göre odaklanmayı geliştirici, dikkat süresini arttırıcı egzersiz ve oyunlar bulunup oynanabilir. Örneğin: "İki Resim Arasındaki Farkı Bulma", "Okuduğunu Anlatma", "Son harften Kelime Türetme" gibi oyunlar, "Sessiz sinema" ve bazı kutu oyunları, satranç, puzzle ve küp oyunları dikkati geliştirmeye yardımcı olacaktır.

DİKKAT DAĞINIKLIĞI İÇİN NE YAPILMALI?

Dikkat dağınıklığına ne iyi gelir dersanız düzenli uyku ve dengeli beslenme çok iyi gelir. Bunlar fiziki çözümlerdir. Dikkat dağınıklığı için ne yapılmalı başka çözümler de var tabii ki. Geçmiş ve geleceği takmamak bunlardan birisidir. İsterseniz bunun için doğrudan veya dolaylı olarak giderecek bazı çözüm yollarını sıralayalım. Size uyanları uygulayarak, yaşam kalitenizi yükseltebilirsiniz.

DİKKAT DAĞINIKLIĞI İÇİN 13 ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

1. Düzenli uyku beynimiz için çok önemli olduğundan dikkate de olumlu etkisi var.
2. Şekerli olan yiyecekler, tatlılar kısacası enerji veren birçok şey beyni olumsuz etkilediğinden kısıtlı tüketin. Dengeli ve düzenli beslenme dikkati artırır.
3. Basit spor ve egzersizlerle vücut zindeliğini koruyun. Hantal vücutlarda unutkanlık ve dikkat dağınıklığı ihtimali artar.
4. Aynı anda birkaç iş yapmayın. Çok iş hiç iştir. Tek bir işe yüklen ve onu bitirmeden başka işe geçme.
5. Kafanızı geçmiş olaylarla ve gelecek kaygısıyla çok meşgul etmeyin. Anı yaşamaya çalışın.
6. TV, telefon, bilgisayar gibi elektronik aletlere ve sosyal medyaya çok fazla takılmayın. Beyin fazlasını kaldıramadığından yoruluyor ve dikkat dağınıklığı oluşuyor.
7. Kendinizi dinlemeye zaman ayırın. Sessizce evde uzanma olabilir, bir doğa yürüyüşü olabilir, yarım saat kafa dinleme.
8. Çalışma ortamınızı sevdiğiniz şeylerle doldurun. İstedığınız ışığı, sessizliği sağlayarak çalışın ki dikkatinizi dağıtacak olumsuzluklar olmasın.
9. Hafızaya gereksiz ezberler almayın. Her şeyi not tutmaya özen gösterin. Zaten insan yazdığını unutmaz.
10. "Kafa durdu artık, almıyor." diyorsanız hemen minik bir ara verin. Değişik bir şey yapın. Rahatlayınca tekrar işine dönersin. Beyin aynı işi yapınca yorulur, farklılıklar beyni dinlendirir.
11. Moral insanın dikkatini toplamada çok önemli bir etkidir. Negatif enerji veren insanlardan kendinizi uzak tutun, size iyi gelen insanlarla vakit geçirin.
12. Hayatı tekdüze değil renkli yaşamak için kendinize özel hobiler edinin. İngilizce veya başka diller öğrenin. Özel hobileriniz varsa da onları yapmak için zaman ayırın.
13. Bedeni sevdiğiniz işlerle meşgul ederseniz beyin dinlenir, farkındalık oluşur.
13. Ailenize, arkadaşlarınıza zaman ayırın, sohbet edin, özel anlar yakalayın. Ruhunuz rahatlayınca odaklanma da artacaktır.

