



DIKKAT VE ODAKLANMA



DİKKAT NEDİR?

- Bütün duygu ve düşünce gücünü bir nokta, bir konu üzerinde yoğunlaştırma.



DİKKAT EKSİKLİĞİ

- *Dikkat eksikliği bozukluğuna sahip bireyler detaylara dikkat etmez, verilen komutlara uyum sağlayamaz ve organizasyon problemleri yaşar.*

BELİRTİLERİ

- Okulda veya iş yerinde önemli detaylara dikkat edememe, Kolay hatalar yapma, yapılan işi dikkatsiz ve dağınık yapma
- Konsantrasyon gerektiren işleri tamamlamakta zorluk ve dikkatini toparlamada güçlük yaşama
- Sık sık bir işten veya eylemden diğerine geçme
- Randevularını unutma

Konsantrasyon gerektiren işleri
tamamlamakta zorluk
Dikkatini toparlamada güçlük
yaşama,
Sık sık bir işten veya eylemden
diğerine geçme,
Randevularını unutma,

ÇOK FAZLA GÖREV, ÇOK AZ BAŞARI...



Dikkat Eksikliği Nasıl Tedavi Edilir?

Tedavi Yöntemleri

- İlaçsız dikkat eksikliği tedavisi
- İlaçlı dikkat eksikliği tedavisi



Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluđunda

İL AÇSIZ TEDAVİ



İL AÇSIZ TEDAVİ

- İlaçsız dikkat bozukluğu tedavisi için **en etkili yöntem düzenli egzersiz** yapmaktır. Bu egzersizlerin büyük bir bölümünü beyin egzersizleri; küçük bir kısmını ise fiziksel egzersizler oluşturur. Yani, dikkat eksikliğine ilaçsız çözüm konusunu iki başlık altında inceleyebiliriz.
- A) Beyin Egzersizleri Yapmak
- B) Fiziksel Egzersizler Yapmak

İLAÇLI TEDAVİ

- Dikkat eksikliği tedavisinde kullanılan ilaçların bir kısmı santral sinir sistemine etki eden sentetik uyarıcılardan oluşur. Tedavi sürecinde dikkat eksikliği ilacı ortalama 1 yıl kullanılarak sonuç alınabileceği gibi uzun yıllar ilaç kullanımını da gerekebilir.

SINAVLARDA ODAKLANMA

- Sınav anında aklınız başka yerlere mi kayıyor? **Odaklanma sorunu** yaşıyor olabilirsiniz. Özetle konsantre olmak bölünmeden ve sıkılmadan yapılan işe devam etmek kişisel disiplin gerektirir diyebiliriz.



- **Odaklanma sorunu** olan birisinin bunu aşabilmesi için dikkat dağıtıcı düşüncelerin ortadan kalkması gerekmektedir.
- Bu durumda kişinin kendini iyi gözlemlemesi dikkatini dağıtan düşünceleri bulmasını sağlayacaktır. İlk aşamada bunun üzerine çalışılmalıdır. Evde deneme sınavı çözeniz etkili olacaktır.

- Bir işi yaparken aklınızda başka işlerin olması da söz konusu olabilir. Birden fazla işi yapma alışkanlığınız üzerinde çalışmanız anda kalma becerinizi güçlendirecektir. Örneğin müzik dinleyerek çalışıyorsanız kendinizi biraz zorlayarak bu alışkanlığı bırakmaya çalışın. Gerçek sınavda soruları müzikle çözemeyeceksiniz.

- Bazı öğrencilerimizde gördüğümüz **odaklanma sorunu**: Sınav sonucunu fazla düşündüğü için zaman kaybetmektir. O an önünüzdeki göreve odaklanarak sınavda elinizden geleni yapmanız başarının anahtarı olacaktır. Ancak sonuca odaklanırsanız hata yaparsınız.

ODAKLANMAK GÜCÜN SIRRIDIR

