



الاثنين 5 مارس 2018 05:03 م

يُعاني بعض النَّاس من مشاكل تشتت الذهن وعدم التركيز، ويؤثر ذلك على حياتهم بشكل كبير إن كان ذلك على صعيد الأعمال أو الحياة الاجتماعية، فالشخص المُشتت لا يكون حاضراً إلا جسدياً بسبب انشغال تفكيره في أمورٍ أُخرى، أو عدم قدرته على التركيز في الأمور من حوله ممّا قد يجعله يقع في بعض المشاكل مع الآخرين، لذلك ومن المُهم التعرّف على أسباب حدوث هذه المُشكلة والحلول المُناسبة لتفاديها وعلاجها

من أعراض التشتت وعدم التركيز

- 1- التلعثم في الكلام وعدم المقدرة على الإيضاح أو إيصال فكرة مُعينة، أو حتّى تركيب جُملة مُفيدة
- 2- تشتت النظر وعدم المقدرة على النظر مُباشرة إلى عيني الشخص المُقابل
- 3- الصداع عند محاولة التركيز أو النظر في أمر مُعين
- 4- الدوار والغثيان عند التركيز أو التحرك بشكل مُفاجيء .

أسباب الإصابة بالتشتت وعدم التركيز

هُنالِكَ العديد من الأسباب للإصابة بالتشتت وعدم التركيز، فقد يكون السبب عرضياً أو بسبب التعرّض لبعض العوامل الخارجية، أو قد يكون بسبب الإصابة بحالة مرضية أو مشاكل صحية، لذلك على الشخص معرفة السبب لإيجاد الحلول المُناسبة، وفي حال تفاقم الأعراض يجب مُراجعة الطبيب لتشخيص الحالة وإيجاد العلاج المُناسب

ومن بعض الأسباب الشائعة للإصابة بهذه الحالة:

- **التعب وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم:** فالتعب والإرهاق هما أسوأ الأمور التي تؤثر على طاقة التركيز لدى الشخص، فمُشير الأبحاث بأنّ البقاء مُستيقظاً ساعة أكثر من المُعتاد يؤدي للإصابة بعدم التركيز والتشتت، لذلك يجب أن يُحافظ الشخص على ساعات نوم مُحددة لكي يتفادى هذه المُشكلة
- **الإجهاد:** فكلّما زادت المهام التي على الشخص القيام بها، كلّما شعرَ بالإجهاد والتعب وبالتالي زادت عدم قدرته على التركيز في مُعظم الأمور وأصبح مُشتتاً
- **تعدد المهام:** إنّ القيام بالعديد من المهام في اليوم الواحد وبوقتٍ واحد ليس بالأمر الجيد، فكل إنسان له مُقدرة مُحددة لتحمل الأمور وبعد ذلك يبدأ بخسارة تركيزه وبالتالي عدم القدرة على إنهاء المهام بالجودة المطلوبة، لذلك يُنصح بإنهاء كل عمل على حدة
- **الملل:** وهذا الأمر يكون جلياً عند الأطفال فكلّما شعرَ الطفل بالملل يبدأ بفقدان تركيزه والتشتت، لذلك يجب ملء الفراغ بأمر مُفيدة
- **المشاكل الصحية والجسدية:** فعند إصابة الشخص ببعض المشاكل الجسدية يُصاب بالتشتت الذهني وعدم المقدرة على التركيز، فالألم المُصاحب لهذه المشاكل يعمل على إلهاء الذهن وإجهاده، لذلك يجب مُعالجة المُشكلة حتّى يستطيع الشخص التركيز ويتخلص من التشتت الذي أصابه