

# KONSANTRE OLAMIYORUM

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

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

## Daha İyi Odaklanabilmek için Öneriler

- 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 ertelemeden önce unutmamak için not alın.
- Ders çalışırken belirli aralıklarla mola vermeyi unutmayın. Ancak bu molaların çok uzun ya da çok kısa olmamasına dikkat edin. Ders çalışma sürelerinin arasında başka şeyler yapın. Hoşlandığınız zihinsel ve özellikle fiziksel faaliyetlere zaman ayırın.
- Odaklanmanız gereken şeyi neden yapıyor olduğunuzu kendinize hatırlatın. Amaç ve hedefleriniz net olsun. Çalışma saatlerinizi arttırdıkça, 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.

## Dikkat Bozukluğu

Dikkat Bozukluğu günümüzde sık sözü geçen, çok tartışılan bir rahatsızlıktır. Dikkat Bozukluğu teşhisi konmuş kişiler günlük işlerini yürütme, bir işte çalışma, ilişkilerini, okul yaşamlarını sürdürme konusunda çok ciddi sorunlar yaşayacak derecede dikkatsizdirler. Başları evde, okulda, kanunlarla sürekli beladadır. En basit şeyleri yapmak onlar için çok karmaşık hale gelir. **Bir kişide dikkat bozukluğundan söz edebilmek için onu mutlaka bir profesyonelin teşhis etmiş olması gerekir.** Dikkat bozukluğu 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 koyulmalıdır.

## Dikkat Bozukluğu ile Baş Etmek için Öneriler

- 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.
- İlerinizi odaklanabileceğiniz kadar küçük parçalara ayırın.
- Gveninizi artıracak aktivitelere katılın. Zevk aldığınız ve başarılı olduğunuz aktiviteler güveninizi artırır.
- Olumlu düşünmeye çalışın. Kendinizi ařırđ eleştirmekten kaçının. En büyük destekiniz kendiniz olun.

Dikkat ile ilgili sıkıntılarınızın nedenini ve düzeyini belirlemede zorlanıyorsanız, bu sıkıntılar kendi yaşamınızı ya da başkalarının yaşamını çok aksatıyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŐMANLIK BİRİMİ**

**E-Posta:** [pdb@bilgi.edu.tr](mailto:pdb@bilgi.edu.tr)

**Tel:** 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi niversitesi ęrenci ve  
personeline hizmet verilmektedir*