



Ako si zlepšiť koncentráciu?

Slávka Vlčková, Pravda.sk | 12.02.2009 21:55

Ak nie je príčinou nesústredenosti mozgová disfunkcia alebo vážne ochorenie, napr. ateroskleróza mozgových ciev, pomôže "tréning koncentrácie".



Vytlačiť

*Nesústredenosť spôsobuje množstvo nepríjemností.*

Nesústredenosť je naozaj obťažujúca, vedie k opakujúcim sa chybám, nervozite a, samozrejme, k podráždenosti, ktorá je v spätnej väzbe pre nesústredenosť ako doping. Začarovaný kruh... Existuje však niekoľko jednoduchých „cvikov“, ktorými možno schopnosť koncentrácie podstatne zlepšiť. Nebude to však zo dňa na deň.

Problémy s koncentráciou môže spôsobovať:

- Psychické napätie (obavy, vnútorné konflikty, neriešené problémy...), dlhodobý stres alebo depresia.
 - Hormonálna nestabilita.
 - Mozgová disfunkcia.
 - Vážne ochorenia, napr. ateroskleróza mozgových ciev alebo chronická únava.
 - Rôzne druhy kovov v ústach, medzi ktorými môžu vznikáť galvanické prúdy, čo okrem iného zhoršuje aj schopnosť sústredenia.

Typické príznaky nesústredenosti:

- Vnútorný nepokoj.
 - Myšlienky skákajúce z jednej veci na druhú.
 - Neustále hľadanie rôznych predmetov.
 - Problém s vnímaním čítaného textu, zapamätávaním a učením, ako aj nezáujem o náročnejšie texty a zložitú problematiku.
 - „Vypadávanie“ slov pri rozprávaní a opakovaná strata kontextu.
 - Problémy so zmenou zabehnutých postupov.

Čo pomáha zlepšiť koncentráciu?

Najčítanejšie

týždeň mesiac








- 1 5 otázok a odpovedí: Kľby ako dobre naoľjovaná mašinka
- 2 Obezitológ: Neverte nikomu, kto vraví, že priberá aj z vody
- 3 Zdravie na tri písmená: JÓD
- 4 Čo všetko zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení?
- 5 Chystáte sa skončiť s nikotínom? Bude to chcieť očistu
- 6 Prečítali sme za vás: Klincom proti vianočnej clivote
- 7 Meditácia znižuje krvný tlak a odstraňuje nespavosť

Zľavy na Pravda.sk

	Jazda na Formule, Porsche, Mustangu, racetaxi Formula2x 77% zľava - 79,00 €
	Grand boutique hotel Sergijo**** - romantický pobyt alebo pobyt... 62% zľava - 109,00 €
	Škola šmyku 30% zľava - 69,30 €
	TOP wellness pobyt v obľúbenej Mlynárke 48% zľava - 139,00 €
	Wellnes pobyt v Penzióne Tematín*** 40% zľava - 135,00 €

Tip: Predplatné denníka Pravda Ďalšie zľavy »

Recepty z Varecha.sk dnes včera

	Čierna polievka z Terchovej (fotorecept)
	Vianočná kapustnica so - sciranku (fotorecept)
	Krehké tvarohové taštičky so sušenou slivkou (fotorecept)
	Domáce pizza štangle
	Pomaly pečená kačka s kapustou na červenom víne a karamele so zemiakovými lokšami...
	Makový zákusok
	Mrvenica - vichodoňarska sciranka (fotorecept)

Pridať recept Ďalšie recepty »

Ľudia odporúčajú

//1. Všímajte si detaily.

//Schopnosť robiť viac vecí naraz nie je vždy výhodou, vylučuje to totiž hlbšie sústredenie. Zamerajte sa preto vždy iba na jednu činnosť a všímajte si detaily. Z začať možno aj pri umývaní rúk: nedovoľte myšlienkam, aby sa zatúlali kam chcú, a všímajte si tvar, farbu a vôňu mydla, prúd tečúcej vody, vodné kvapky a pod. Po umytí rúk venujte pozornosť výhradne mäkkosti a farbe uteráka atď.

2. Sledujte svoj dych.

Pohodlne sa usadíte a zamerajte pozornosť na to, ako vzduch prechádza nosnými dierkami – pri každom nádychu rátať do štyroch a pri výdychu zase naspäť – cvik opakujte niekoľko minút.

//3. Pozorujte plameň sviečky.

//Zapáľte sviečku, zhasnite svetlo a zopár minút sústredene sledujte plameň horiacej sviečky. Potom zavrite oči a počkajte, kým sa objaví odraz plameňa – snažte sa ho udržať „pred očami“ čo najdlhšie. Keď plameň zmizne, cvik zopakujte.

4. Trénujte predstavivosť.

Sadnite si, vyberte si očami jeden predmet (najskôr väčší a jednoduchší) a niekoľko minút ho sústredene pozorujte. Potom zavrite oči a pozorovaný predmet si predstavte, a to so všetkými, aj tými najnepatrnejšími detailami.

5. Zamerajte sa na detaily sluchom.

Naladte si rádio na hovorené slovo, hlasitosť nastavte na zvyčajnú úroveň a pozorne počúvajte. Po niekoľkých minútach hlasitosť stlňte a opäť pozorne počúvajte, tak aby ste rozumeli každé slovo. Opakujte to až po najspodnejšiu hranicu počuteľnosti.

6. Testujte, čo vás najviac ruší.

Vezmite si akýkoľvek text, vyberte si jedno písmeno a snažte sa čo najrýchlejšie spočítať, koľkokrát sa v texte nachádza. Zopakujte to ešte raz a pri treťom rátaní niekoho požiadať, aby vás začal rôznym spôsobom rušiť: pohybom po miestnosti, rozprávaním, hlukom, ktorý vydávajú rôzne predmety, otváraním okna a pod. Snažte sa však toto rušenie ignorovať a rátať. Nakoniec porozmýšľajte, čo vás rušilo najviac.

7. Vyskúšajte jogu alebo psychowalkman.

Ak beriete tréning koncentrácie naozaj vážne, mali by ste do programu zahrnúť aj jogu, ktorá učí ovládať nielen telo, ale aj emócie a myseľ, čím výdatne napomáha koncentrácii. Ak vás joga neláka, vyskúšajte psychowalkman, ktorý audiovizuálnou stimuláciou mozgu pomáha údajne zlepšiť aj koncentráciu.

[Debata k článku](#)

[RSS s debatou](#)

Pridaj komentár

[Sledujte Zdravie na Facebooku](#)

[Ďalšie nové články](#)



Meditácia znižuje krvný tlak a odstraňuje nespavosť

27.12.2013 06:00

Pravidelné meditovanie má na telo veľa pozitívnych účinkov. Odstraňuje



nespavosť, znižuje krvý tlak, zlepšuje držanie tela...



Očami psychologičky: Psychoterapia bola obľúbená, ale tie časy sú preč

19.12.2013 06:00

Psychológ s psychiatrom občas úzko spolupracujú. Najčastejšie v prípade, keď stav pacienta treba podchytiť psychiatricky.



Eva Bacigalová: Siahla som si na pocit, že môj život bude kratší

17.12.2013 06:00

Spisovateľka Eva Bacigalová je pacientka s karcinómom prsníka. Vraví, že sa necíti ako nakazená, len ochorela.



Rady a tipy, ako sa starať o postihnutého Alzheimerovou chorobou

16.12.2013 14:00

Starostlivosť o chorého na Alzheimerovu chorobu nie je jednoduchá a vyžaduje veľa trpezlivosti. Tu je 6 rád, ktoré vám môžu pomôcť.

Zlavy.Pravda.sk



Originálna thajská masáž podľa výberu

kúpilo 257 ľudí za **7,90 €**



Tradičná 90 minútová thai mix aroma masáž

kúpilo 350 ľudí za **25,00 €**



Privátny wellness s večerou

kúpilo 431 ľudí za **39,90 €**



Súkromné aromawellness a masáž

kúpilo 213 ľudí za **14,90 €**

Odporúčame

AUTO
Porsche 911 Targa:
Návrat ku klasike aj s
ochranným oblúkom

HOKEJ
KHL chce mať v Lige
majstrov sedem
zástupcov

MOZGOVNÁ
Prečo pí?

VEDA A TECHNIKA
Silná šifra stačiť
nemusí. NSA mala
platiť za diery v
algoritme RSA

SÚŤAŽ
Súťaž o 2CD Český
kalendár

Aktuálne číslo



Archív

O Pravde

Kontakty

Súťaže

Android

iPhone

Windows 8

Facebook

Twitter

RSS

Pravda.sk

O nás Kontakty Inzercia Tlačený a predaný náklad denníka Návštevnosť webu

About us Average Print Run and Paid Circulation of Daily Pravda

© P E R E X , a. s. 2013. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ, viac info.

denníka Pravda