



چرا این قدر حواس پرت شده‌ایم؟ چه باید کنیم؟

حواس پرتی می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد بنابراین الزام نمی‌توان توصیه‌های یکسانی برای روبه رو شدن با این مشکل و حل و فصل آن ارائه کرد. در این مطلب، می‌خواهیم بیشتر درباره این موضوع با شما صحبت کنیم.

حواس پرتی می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد بنابراین الزام نمی‌توان توصیه‌های یکسانی برای روبه رو شدن با این مشکل و حل و فصل آن ارائه کرد. در این مطلب، می‌خواهیم بیشتر درباره این موضوع با شما صحبت کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ زیر گاز رو خاموش کردم؟ بازم که کلیدام رو جا گذاشتم! ببخشید که یادم رفت بهتون زنگ بزنم و... چرا ما این قدر حواس پرت شدیم و چه کنیم؟

حواس پرتی مشکلی است که افراد بسیاری را درگیر خود می‌کند و می‌توان آن را یک شکایت رایج در زندگی‌های امروزی به حساب آورد. شاید علت این که این کلمه را از زبان افراد بسیاری می‌شنویم، این باشد که عوامل متعددی می‌تواند فرد را به این مشکل دچار کند. حواس پرتی می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد بنابراین الزام نمی‌توان توصیه‌های یکسانی برای روبه رو شدن با این مشکل و حل و فصل آن ارائه کرد. در این مطلب، می‌خواهیم بیشتر درباره این موضوع با شما صحبت کنیم.

دردسر های ابتلا به اختلال کمبود توجه

حواس پرتی علامتی است که در کنار سایر عوامل دیگر می‌تواند یک مجموعه نشانگان را ایجاد کند و این مجموعه نشانگان، می‌تواند یک متخصص را به سوی درک علت اصلی روی دادن این مشکل هدایت کند. از جمله عواملی که می‌تواند حواس پرتی را با خود به همراه داشته باشد، ابتلا به اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی در دوران بزرگسالی است. این اختلال در دوران کودکی تشخیص‌گذاری می‌شود. به عبارت دیگر فقط زمانی می‌توان یک فرد را در بزرگسالی مبتلا به این اختلال تشخیص‌گذاری کرد که علایم آن در دوران کودکی وجود داشته باشد.

آلزایمر در کمین سالمندان

همان‌طور که می‌دانید یکی از این علایم حواس پرتی، جا گذاشتن و گم کردن مداوم وسایل و ناتوانی در تمرکز کردن است. در همین خصوص، عامل دیگر حواس پرتی می‌تواند دوران آغازین ابتلا به آلزایمر باشد. به عبارت دیگر این اختلال در روزهای نخستین با تغییرات نه‌چندان محسوس شخصیت و حواس پرتی خود را نشان می‌دهد. روشن است که این نوع حواس پرتی گریبان‌گیر سالمندان می‌شود.

افسردگی هم باعث فراموشی می‌شود

برخی دیگر از اختلالات مانند اختلال افسردگی یا اختلالات استرس پس از سانحه نیز می‌تواند منجر به این مشکل شود. در صورتی که حواس پرتی ناشی از این اختلالات باشد، درمان آن مبتنی بر درمان اختلال اصلی است و تا زمانی که اختلال اولیه درمان نشود، ممکن است تنها بتوان بهبودی نسبی در آن حاصل کرد. در برخی موارد حتی دستیابی به بهبود نسبی نیز دور از ذهن است.

باز هم پای استرس در میان است

با این حال همیشه مشکل تا این حد جدی نیست. در برخی موارد حواس پرتی ناشی از سطحی از اضطراب است که به دلیل یک مشکل و تعارض درون روانی یا یک مسئله بیرونی ایجاد شده است. در واقع زمانی که سیستم روانی فرد، مجبور به جنگیدن و تقلای غیرمتداولی می‌شود، بخشی از کارکردهای متداول روان با اختلال روبه‌رو می‌شود. فرد ممکن است تا اندازه‌ای اشتغال فکری داشته باشد که امکان تمرکز موثر بر رویدادهای دنیای بیرونی را از دست بدهد.

برای مثال می‌توان به حواس پرتی ناشی از فشارها و تنش‌های یک زندگی نه‌چندان رضایت‌بخش اشاره کرد. در چنین حالتی فرد قادر نیست از تمام توانمندی ذهنی خود استفاده کند و طبیعتاً یکی از توانمندی‌هایی که با مشکل

روبه رو می شود، توانایی فرد در تمرکز است که افراد از آن تحت عنوان حواس پرتی یاد می کنند.

راهی برای فرار از شرایط ناخوشایند!

در برخی موارد نیز حواس پرتی، واکنش یا پاسخی است به اجتناب از شرایط ناخوشایند یا اضطراب زا. شما یک موقعیت را فراموش می کنید برای این که بتوانید از روبه رو شدن با موقعیتی که شما را در شرایط ناخوشایند یا اضطراب زا قرار می دهد، اجتناب کنید. در واقع فرد این نوع از حواس پرتی را به خودی خود انتخاب نمی کند. این انتخاب سیستم روانی فرد است که در بیشتر مواقع خارج از کنترل خودآگاه است. در چنین مواردی تنها می توان آگاه شدن از موضوعی را که فرد از آن اجتناب می کند، سرآغاز درمان فرد لحاظ کرد.

این مشکل هم می تواند اکتسابی باشد

حواس پرتی گاه دلیل ساده تری هم دارد. شما نمی توانید متمرکز باشید، چون هیچ وقت برای آن تلاش نکردید. استفاده موثر از توانمندی های ذهنی، می تواند تا اندازه ای نیز اکتسابی باشد یعنی می توانید آن را مانند هر مهارت دیگری بیاموزید و تقویت کنید. فرایند ذهنی می تواند تا اندازه ای باعث منضبط تر شدن تان شود. زمانی که فرد توانایی در لحظه ماندن را تمرین می کند و می تواند از پرسه زدن ذهن در گذشته و آینده ممانعت به عمل آورد، تا اندازه ای قادر است عوامل مزاحمی را که منجر به نداشتن تمرکز یا حواس پرتی او می شود، حذف کند. بدین منظور می توان از تمرینات ذهن آگاهی استفاده کرد.

هرچند لازم است همواره در نظر گرفته شود که تنها نمی توان با پرداختن به عوامل مزاحمی که در سطح ذهن وجود دارد، از پرسه زدن های غیرارادی ذهن خودداری کرد، اما کسب چنین مهارت هایی می تواند تا اندازه ای منجر به تقویت تمرکز ذهن شود.

نکته پایانی

در نهایت می توان حواس پرتی را ناشی از عوامل متعددی دانست که از شدت، کیفیت و طبیعتا راه های درمان و مقابله متفاوتی برخوردارند. اگر از این مشکل به صورت مزمن رنج می برید یا به صورت مقطعی به آن دچار هستید، اما مشکلات جدی برای شما ایجاد کرده، توصیه ما این است از یک متخصص درخواست کمک کنید./روزنامه خراسان