



نسخه‌ای برای پاکسازی ذهن و تقویت تمرکز

وقتی مشغله‌های زندگی روزمره زیاد می‌شود و سطح استرس‌تان بالا می‌رود، طبیعی است که گاهی وارد اتاقی شوید و همان لحظه فراموش کنید برای چه کاری آمده‌اید، یا وسط جمله رشته افکارتان پاره شود یا حتی برای انجام کارهای ساده هم سخت بتوانید تمرکز کنید.

وقتی مشغله‌های زندگی روزمره زیاد می‌شود و سطح استرس‌تان بالا می‌رود، طبیعی است که گاهی وارد اتاقی شوید و همان لحظه فراموش کنید برای چه کاری آمده‌اید، یا وسط جمله رشته افکارتان پاره شود یا حتی برای انجام کارهای ساده هم سخت بتوانید تمرکز کنید.

به گزارش ایسنا، مخصوصاً بعد از تعطیلات آخر هفته، برگشتن به شرایط کار یا تحصیل می‌تواند دشوار باشد. این حالت ذهنی اغلب «مه مغزی» نامیده می‌شود و اگرچه به خودی خود یک بیماری نیست اما به مجموعه‌ای از علائم شناختی مانند مشکل در تمرکز، فراموشی و کند ذهنی اشاره دارد.

مه مغزی، هوشیاری ابری یا ابری شدن هوشیاری که همچنین به عنوان مه ذهنی یا مه آلودگی مغز نیز شناخته می‌شود، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد اندکی کمتر از حد معمول هوشیار و ذهنش شفاف باشد. در این حالت فرد از زمان یا محیط اطراف خود کاملاً آگاه نیست یا به دشواری توجه می‌کند. مردم این احساس ذهنی را به عنوان «مه آلود بودن» ذهنشان توصیف می‌کنند.

علل شایع این عارضه می‌تواند شامل یائسگی یا پیش یائسگی باشد اما ممکن است زمانی که ذهنتان بیش از حد مشغول است نیز رخ دهد.

دکتر «ناراکا»، پزشک و متخصص برنامه‌ی «مورنینگ لایو»، در ادامه چهار استراتژی و همچنین یک دستورالعمل خاص برای کمک به رفع این عارضه ارائه می‌دهد.

۱. با خودتان مهربان باشید
مه مغزی می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد و این یک نقص شخصی یا نشانه‌ای از عدم توانایی شما در مقابله با مشکلات نیست.

اغلب، این به سادگی روش مغز شماست که بگوید خسته، استرس زده یا بیش از حد تحت فشار است. به خودتان یادآوری کنید که مه مغزی معمولاً موقتی است و اشکالی ندارد که سرعت خود را کم کنید، وظایف را به دیگران واگذار کنید یا در صورت نیاز از کسی کمک بخواهید.

۲. ایجاد روال‌های کاری
اگر نگران هستید، باید با پزشک عمومی خود مشورت کنید.

۳. استراحت کنید
با داشتن یک ریتم مشخص برای روزهایتان، خستگی ناشی از تصمیم‌گیری را کاهش دهید - یک ساختار قابل پیش‌بینی می‌تواند فشار را از روی حافظه کاری شما بردارد.

دانشتن اینکه در آینده چه اتفاقی می‌افتد، مانع از این می‌شود که مغز شما مدام بپرسد: «امروز چه کار می‌کنم؟»
ایجاد یک روال صبحگاهی و عصرگاهی ارزشش را دارد و حتی چیزی به سادگی آماده کردن لباس‌ها یا آماده کردن صبحانه از قبل، ذهن شما را از تصمیم‌گیری مداوم آزاد می‌کند.

به گزارش بی‌بی‌سی، پر کردن دفتر یادداشت روزانه با تعهدات پشت سر هم - جلسات، رویدادهای اجتماعی، ماموریت‌ها و کارهای روزانه - بدون اینکه جایی برای نفس کشیدن باقی بگذارید، آسان است.

اما پریدن مداوم از یک وظیفه به وظیفه‌ای دیگر می‌تواند به مغز شما فرصتی برای تنظیم مجدد ندهد و احتمال مه مغزی را بیشتر کند.

سعی کنید عمداً بین فعالیت‌ها استراحت‌های کوتاه، حتی فقط ۵ تا ۱۰ دقیقه برای حرکات کششی، نوشیدن، بیرون رفتن یا آرام نشستن، برنامه‌ریزی کنید.

به این وقفه‌های کوتاه مانند ضربه گیرهای ذهنی فکر کنید. آنها به مغز شما فرصت می‌دهند تا کاری را که تازه انجام داده‌اید پردازش کند، استرین‌های طولانی مدت را رها کند و برای آنچه در پیش است آماده شود.

۴. از تقویم‌ها و یادآورها استفاده کنید
تلاش برای نگه داشتن هر قرار ملاقات، وظیفه و یادآوری در ذهنتان می‌تواند به سرعت منجر به آشفتگی ذهنی و فراموشی شود.

اجازه دهید فناوری به جای شما به یاد بیاورد - از تقویم‌ها و یادآوری‌ها برای آزاد کردن فضای ذهنی استفاده کنید. وظایف تکراری را طوری برنامه‌ریزی کنید که به طور خودکار اتفاق بیفتند - به عنوان مثال، هر روز ناهار را در دفتر خاطرات خود خط بزنید یا برای صورتحساب‌ها و کارهای روزمره یادآوری هفتگی تنظیم کنید.

این بدان معناست که شما دائماً فکر نمی‌کنید، «بعداً چه چیزی را باید به خاطر بسپارم؟»
دکتر ناراکا در کنار این استراتژی‌های عملی روزانه، یک دستورالعمل ویژه با نام اختصاری «Swans» ارائه کرده و آن را به عنوان روشی مفید و کاربردی برای برطرف کردن مه ذهنی و حمایت از سلامت مغز و تقویت تمرکز توصیه می‌کند.

هر حرف مخفف یک عادت کلیدی است که می‌تواند به پاکسازی غبار ذهنی و حفظ بهترین عملکرد مغز شما کمک کند:
خواب (Sleep): خواب غیرقابل مذاکره است - به مغز شما زمان می‌دهد تا استراحت کند و خاطرات را تثبیت کند. هر شب بین هفت تا ۹ ساعت بخواهید.

آب (Water): بدن ما حدود ۶۰ درصد آب دارد و حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند باعث عدم تمرکز شما شود، بنابراین آب را در نزدیکی خود نگه دارید و مرتباً آن را جرعه جرعه بنوشید.

فعالیت (Activity): حرکت دادن بدن، جریان خون و اکسیژن به مغز را افزایش می‌دهد که به شما کمک می‌کند واضح‌تر فکر کنید. سعی کنید پیاده روی‌های کوتاه، دویدن سبک یا حرکات کششی منظم انجام دهید.

تغذیه (Nutrition): مغز خود را با غذاهای کامل به جای غذاهای فراوری شده تغذیه کنید. کولین یک ماده مغذی حیاتی برای

سلامت مغز است، بنابراین خوردن غذاهای غنی از آن مانند تخم مرغ، ماهی و آجیل می تواند از تمرکز و توجه پشتیبانی کند. استرس (Stress): استرس مزمن بدن را با کورتیزول - هورمونی که به تنظیم پاسخ بدن به استرس کمک می کند - پر می کند و می تواند تفکر شما را مختل کند. راه هایی برای کاهش استرس از طریق تمرینات تنفسی، ذهن آگاهی و سرگرمی پیدا کنید. با توجه به این که علل بیماری های مغزی بسیار گسترده هستند، درمان آن ها نیز بستگی زیادی به علت بیماری دارد. کارشناسان سلامت پیشنهاد می دهند کار را با اصول خوب مراقبت از خود از جمله خواب کافی، حفظ رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و کاهش استرس شروع کنید. یکی از بهترین راه ها برای مبارزه با مه مغزی، داشتن تغذیه سالم و اصولی است. رژیم غذایی که کلیه مواد مغذی و ویتامین های مورد نیاز مغز را تأمین کند و تمامی مکمل ها را نیز در برنامه اش داشته باشد.