



PSYCHOLOGIE 22. 07. 2020

Poruchy koncentrace a jejich řešení

Poruchy koncentrace mohou zapříčinit i jiné stavy, nežli jen stres a únava. Jaké to jsou? Neurologická onemocnění: poruchy koncentrace se mohou...

Poruchy koncentrace mohou potkat kohokoliv, v kterémkoliv věku. Nejčastějším důvodem bývá celkové přetížení organismu v důsledku nahromaděného stresu. V dnešní hektické době je totiž člověk obecně vystaven větším vnějším tlakům, než tomu bylo kdysi. Narušené soustředění může způsobit v životě poměrně dost obtíží, jelikož většina běžných denních činností vyžaduje naši plnou pozornost.

Pakliže jste na sobě zpozorovali **poruchy koncentrace**, je potřeba si nejprve uvědomit, kde může být **příčina**. Za narušenou pozorností se může skrývat totiž ledacos. Nejen pouhá únava, ale i závažnější **zdravotní komplikace**.

Poruchy koncentrace a jejich příčiny

Poruchy koncentrace mohou zapříčinit **i jiné stavy**, nežli jen stres a únava. Jaké to jsou?

- **Neurologická onemocnění:** poruchy koncentrace se mohou objevit i v důsledku jakýchsi patologií na mozku, jako je například cévní mozková příhoda, nebo nádor. Určitý vliv má i otřes mozku, nebo epilepsie v anamnéze.
- **Hypotenze:** lidé s velmi nízkým tlakem se rovněž mohou potýkat s tím, že na sobě zpozorují poruchy koncentrace.
- **Anémie:** pokud jste chudokrevní a bojujete s nedostatkem železa v krvi, mohou vás rovněž poruchy koncentrace potkat.
- **Hyperaktivita:** týká se hlavně malých dětí. Poruchy koncentrace jsou jedním z jejich příznaků.
- **Psychiatrická onemocnění:** poruchy koncentrace lze vyzorovat i u lidí, kteří se léčí například s depresí, schizofrenií, nebo bipolární poruchou. Také jsou problémy se soustředěním časté u jedinců se stařeckou demencí.

I lidé, kteří se léčí ze **závislosti na alkoholu a drogách** mohou pozorovat poruchy koncentrace v rámci **abstinenčních příznaků**. Obtíže se soustředěním jsou často spojené i s narušenou funkcí štítné žlázy.



Poruchy koncentrace a příznaky

Mezi **základní příznaky**, díky kterým lze rozpoznat poruchy koncentrace, patří: **neschopnost** se plně **soustředit** na konkrétní úkol, **roztržitost a roztěkanost**, zapomnětlivost, celkový **úbytek energie** a zvýšená unavitelnost. Lidé, kteří mají potíže se soustředěním mohou na sobě zpozorovat i **zhoršené mentální funkce**.

Poruchy koncentrace a jejich řešení

I když se z počátku potíže nemusí jevit jako závažné, je zapotřebí efektivně **poruchy koncentrace řešit**. Jestliže se projevují pouze v důsledku **nadměrného duševního a fyzického vyčerpání**, pak je nasnadě zaměřit se především na **praktické plánování** denního harmonogramu, neopomenout i **odpočinek a relaxaci**, nepřetěžovat se, pobývat co nejčastěji v **klidném prostředí** a také svou mysl nastavit na **optimistickou** vlnu. V případě, že jsou problémy s koncentrací spojené **i s jinými příznaky**, jako je například **brnění končetin**, bolesti v různých oblastech těla, **migrény**, nebo **náhlá ztráta paměti**, pak vyhledejte pro jistotu **lékařskou pomoc** k vyloučení závažnějších příčin.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)