



ROZVOJ OSOBNOSTI 02. 11. 2016

Jak udržet pozornost? Odpočítat, cvičit mozek a vyhnout se multitaskingu

Nástup digitálních technologií a jejich neustálá přítomnost v našem životě způsobuje, že je rozptýlení stále výraznější a schopnost udržet pozornost...

Každý si alespoň občas trochu postěžuje na svoji neschopnost soustředit se. „Neudržím pozornost déle než tříleté dítě.“ „Jsem hrozně roztržitý!“ „Já mám snad ADHD syndrom.“ A ačkoli u ADHD syndromu jde skutečně o klinickou poruchu pozornosti, ve většině případů nejde o nic jiného než o zlovyk. Jak udržet pozornost? Tak to se dozvíte, když budete pokračovat ve čtení.

Jestliže deprese, obezita a migréna jsou nazývány civilizačními chorobami moderní doby, pak neschopnost udržet pozornost je rozhodně **poruchou moderní doby**. Nikdy ještě člověka nerozptylovalo tolik podnětů, nikdy ještě nebyl takový tlak na takzvaný multitasking. Jak tedy v dnešním světě udržet pozornost? Nic nefunguje lépe než jednoduché, ale účinné zásahy do životního stylu.

Moderní technologie narušují naši pozornost

Nástup digitálních technologií a jejich neustálá přítomnost v našem životě způsobuje, že je rozptýlení stále výraznější a **schopnost udržet pozornost** podstupuje stále těžší zkoušky. Hluboké soustředění bez technologických (a jiných) přerušení se teď zdají tak nemožné, že už nikomu nepřijde podivné vidět lidi tweetovat, posílat zprávy či emaily uprostřed schůze nebo firemní prezentace.

Všechny ty technologie nám vnucují pocit, že nám něco unikne, pokud nejsme schopní sledovat několik věcí najednou. Všudypřítomná **potřeba multitaskingu** vyžaduje rozdělení pozornosti a to má za následek, že nic nevnímáme pořádně. Odnaučili jsme se udržet pozornost.

Někteří lidé se to snaží zlepšit léky, jenže většina netrpí žádnou chorobnou hyperaktivitou nebo poruchou pozornosti (ADHD syndromem). Jestli jste jedním z těch, kterým se zdá nemožné soustředit se bez přerušení a výpadků pozornosti a nechcete, aby špatná **koncentrace** bránila výkonosti, pomůžou vám určité způsoby trénování mozku. A odnaučení se některých pro mozek nezdravých návyků.

Schopnost udržet pozornost vyžaduje dělat jednu věc po druhé

Mnoho lidí se dnes chlubí svou schopností **dělat několik věcí najednou**, považují to za jekési záviděníhodné vyznamenání. Ale ačkoli může multitasking pomoci uskutečnit několik věcí najednou, způsobuje také, že jsme náchylnější k děláním bezděčných chyb, unikají nám jemné podněty. Co se týče snah udržet pozornost má **multitasking** své velké nevýhody. Především totiž způsobuje, že nás mnohem snáz něco rozptýlí. Každá maličkost.

Ke správnému udržování pozornosti je potřeba postupovat v úkolech **krok za krokem** a určit si priority. Pokud máte tendenci vyřizovat jednoduché problémy před těmi složitými, je čas úplně toto pořadí převrátit. Když upřednostníme úkoly, které vyžadují hodně pozornosti a kreativity, je zvládnutelné vyřešit je ještě před tím, než nám dojde energie. V ideálním případě to znamená najít si na ně čas hned ráno či dopoledne, kdy je mozek stále svěží a bystrý. S lehčími úkoly se pak může pokračovat později během dne.

Zároveň je ale zásadní nenechat dojít velmi důležité, prioritní úkoly do fáze, kdy se stávají urgentními. Kdy už na žádné **plánování** nezbývá čas a musí se udělat okamžitě, bez ohledu na čas, na okolnosti. Když se úkol stane urgentním, dostáváme se rychle pod velký tlak, jsme ve stresu a **udržet pozornost** je několikanásobně těžší.

Odpočínutý mozek lépe udrží pozornost

Je to staré moudro omýlané pořád dokola, to ale nic nemění na jeho pravdivosti. Kdo pravidelně a dostatečně nespí, tomu se bude horko těžko dařit udržet pozornost. Však také první věc, kterou doktoři prověřují u pacientů obávajících se **syndromu ADHD**, je spánková hygiena a návyky. Neschopnost soustředit svou pozornost je totiž často způsobená nedostatkem takzvaného delta spánku.

Delta spánek je onou fází předcházející fázi REM – právě při deltě mozek vypíná a upevňuje se kognitivní funkce. Pokud pravidelně spíte méně než sedm hodin je pravděpodobné, že zasahujete a narušujete delta fáze, což ohromně stěžuje soustředění, když jste vzhůru. Kdo má tedy **problémy s koncentrací** a schopností udržet pozornost, měl by si ze všeho nejdřív dopřát nejméně dva týdny sedmi až devíti hodinový spánek každý den. Ve většině případů se poruchy pozornosti když ne vyřeší, tak minimálně výraznělepší.

Kdo myslí pozitivně a motivuje se, udrží pozornost

Mezi všemi těmi vnějšími rušivými podněty může být někdy největším rozptylujícím nepřítelem náš vlastní mozek. Konkrétně jeho malá část ve spánkovém laloku – **amygdala**, která výrazně ovlivňuje

chování při emocích jako jsou smutek, úzkost, zlost. Skeny magnetické rezonance ukazují, že když amygdala takto intenzivně reaguje na negativní emoce, tlumí schopnosti mozku soustředit se, řešit problémy a udržovat pozornost. **Pozitivní emoce** mají přesně opačný účinek.

Pokud tedy zjistíte, že vás kolega rozčiluje nebo něčím dráždí, zhluboka se nadechněte, pusťte to z hlavy a vraťte se k tomu, čemu byste měli v tu chvíli věnovat pozornost. Schopnost vašeho mozku dávat pozor můžete podpořit také tím, že z negativních emocí vytvoříte pozitivní – třeba když zavtipkujete na účet kolegovy chování a společně se zasmějete.

S pozitivními emocemi souvisí i **motivování**. Když zvládnete určitou dobu dávat pozor, odměňte se. Je to jeden z nejlepších způsobů, jak vytrénovat mozek k soustředěnosti. Kdykoli čelíte opravdu náročnému úkolu, který vyžaduje vaši bezvýhradnou pozornost, pomyslete na **odměnu**, kteou byste si dali, až jej splníte. Třeba filmový večer s přáteli poté, co dokončíte seminárku, bude spolehlivě fungovat.

Méně kofeinu a více cvičení a vody

Může se to zdát jak paradox, ale pokud chcete dlouhodobě zlepšit svoji pozornost, **kofein** byste měli raději omezit. Pokud se totiž spoléháte na trojitá latté, abyste byli schopní dávat pozor, pravděpodobně zjistíte, že s vypršením účinků kofeinu bude soustředění ještě těžší než před vypitím kávy. Váš mozek začne operovat s tím, že k výkonu je potřeba dávka kofeinu.

Mnohem lepším stimulantem je proto **cvičení**. Je prokázáno, že fyzická aktivita zlepšuje soustředění – s tím, jak dávat pozor, pomáhá i lidmi trpícími poruchami pozornosti jako je ADHD. Je to částečně způsobeno uvolněním jistých chemikálií, které v mozku ovlivňují paměť, učení a schopnost soustředit se.

A zatímco káva či kofola je nápojem pro zlepšení pozornosti v podstatě nevhodným, tekutiny je potřeba doplňovat. A nic vašemu mozku neprokáže větší službu než **dostatek obyčejné vody**. Americká studie z roku 2012 ukázala, že i mírná dehydratace (tak nepatrná, že ji v podstatě necítíte) může vést k nepozornosti. Schopnost testovaných žen, které nepily dostatek vody, dávat pozor na otázky několika testů byla značně oslabená. Takže pijte vodu, pomůže vám to udržení pozornosti.