

Dikkat dağınıklığı ile başa çıkmak için 5 öneri

Psikolojik ve fiziksel birçok etkene bağlı olarak oluşan dikkat dağınıklığı, günlük hayatımızı etkilemeyi sürdüren pandemiyle birlikte giderek yaygınlaşan bir problem olarak karşımıza çıkıyor. Unutkanlık, işe veya özel hayata odaklanamama, stres gibi faktörleri beraberinde getiren dikkat dağınıklığı, özellikle son dönemlerde anne ve babaları etkileyen bir problem olarak dikkat çekiyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişıyle Türkiye'nin ilk sigorta şirketi olma unvanına sahip **Generali Sigorta**, son dönemlerin önemli sorunlarından biri olan dikkat dağınıklığı ile başa çıkmanın yollarını paylaştı.

Generali Türkiye
Zeren Kurt Turan
+90 535 702 44 21
zeren.turan@generali.com.tr

Ajans Dijital Kalem
Özkan Özbey
+90 507 589 19 96
ozbey@ajansdijitalkalem.com

Sosyal izolasyon oluşturun

Günlük hayatta başarı ve başarısızlığın temel faktörlerinden biri olan odaklanma yeteneği, dikkat dağınıklığının en büyük nedenleri arasında sayılmaktadır. Dikkat dağınıklığını önlemek için odaklanmayı engelleyen etkenler ortadan kaldırılmalı ve buna neden olan durumlar iyi yönetilmelidir. Bunu sağlamak için, sosyal bir izolasyon alanı oluşturmali, odağı bozacak kişiler ve nesnelere bu ortamdan uzaklaştırmalıdır.

Bir zaman ve iş planı hazırlayın

İş ve sosyal hayatlarımızda gün içerisinde tamamlamakla yükümlü olduğumuz çok sayıda görev bulunuyor. Bu görevleri yapmanın önündeki en büyük engellerden birini dikkat dağınıklığı oluşturuyor. Bu durumu engellemek için hem iş hem de özel hayata dair bir zaman planı yapmak ve bu plana uymak, tüm işlerin ve gereksinimlerin aksamadan tamamlanmasını sağlayacaktır. Ek olarak, evden çalışılan zamanlarda mutlaka iş ve ev hayatı arasında net ve kesin sınırlar çizilmelidir. Bilgisayarı kapatmak konusunda disiplinli olmanın aile ve ev ile ilgili işlere odaklanmayı kolaylaştıracakı unutulmamalıdır.

Mutlaka küçük molalar verin

Dikkat dağınıklığının en büyük sebeplerinden biri de panik ve strestir. Plan dışında bir şeyle karşılaşıldığında odak hızla dağılır ve dikkat



dağınıklığı ortaya çıkar. Bunun için gün içerisinde kısa molalar verilmeli ve sadece kişiye özel küçük zaman dilimleri oluşturulmalıdır. Ayrıca mümkünse gün içinde birkaç kez kısa yürüyüşler yapılması, temiz hava alınması ve vücudun esnetilmesi önerilmektedir. Bu şekilde dikkatin dağılması engellenebilir ve yeniden odaklanma sağlanabilir.

Çevrimdışı olun

Dijitalleşme ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle hayatımıza giren akıllı cihazlar, zihnin aynı anda birçok farklı kanaldan enformasyona maruz kalmasına neden olmaktadır. Dikkatin dağıldığı anlarda akıllı cihazların kullanımı bırakılmalı, çevrimdışı olunmalı ve tekrar yapılan işe odaklanılmalıdır. Ayrıca, belirli bir saatten sonra e-posta, mesajlar ve bildirimlerin kapatılması da hem andan keyif almak hem de dikkat dağınıklığının önüne geçmek için iyi bir adımdır.

Meditasyon işe yarayabilir

Kısa bir süre önce başlayan ve hem ekonomik hem de sağlık açısından olumsuz bir süreci beraberinde getiren pandemi, yeni yaşam normları oluşturmayı ve bu kurallara uymayı bir zorunluluk haline getirdi. Bu durum fiziksel ve psikolojik sorunların artmasına, mutluluk oranlarının düşmesine ve buna bağlı olarak dikkat dağınıklığı ve odaklanamama gibi problemlerin çoğalmasına neden oldu. Bu dönemde meditasyon, yoga, pilates, tai chi gibi farklı uygulamalarla psikolojik olarak rahatlama sağlanması ve dikkat dağınıklığı probleminin üstesinden gelinmesi mümkündür.

Eğer dikkat dağınıklığı ve benzer psikolojik rahatsızlıklar, iş ve özel hayatı olumsuz derecede etkiliyorsa mutlaka doktora danışılmalı ve tedavi süreci mutlaka doktor gözetiminde yapılmalıdır.

Generali Hakkında:

Generali, uluslararası arenada güçlü varlığa sahip, bağımsız bir İtalyan Gruptur. 1831'de kurulan Generali, dünyanın lider sigorta şirketlerinden biri olup, 2020 yılındaki 70.7 milyar Euro toplam prim geliriyle 50 ülkede faaliyetlerini sürdürmektedir. Grup, dünya genelindeki 72.000'den fazla çalışanı ve 65.9 milyon müşterisiyle, Batı Avrupa'da lider konumda yer alırken, Orta ve Doğu Avrupa'nın yanı sıra Asya'da da giderek artan bir değerle varlığa sahiptir. Generali Grubu Corporate Knights 2020 yılı sıralamasında dünyanın en sürdürülebilir şirketleri arasında yer almıştır. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet göstermektedir.