

ध्यान केंद्रित करने में क्यों असमझता होती है? कारण, लक्षण और ध्यान केंद्रित करने के सरल तरीके

दैनिक जीवन में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई को समझना

क्या आप कभी पढ़ाई, काम, या टीवी देखने बैठे हैं और महसूस किया है कि आपका मन कहीं और है? क्या आप अक्सर चीजें भूल जाते हैं, बातचीत का ट्रैक खो देते हैं, या कार्यों को पूरा करने में संघर्ष करते हैं? अगर हाँ, तो आप अकेले नहीं हैं। ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई आम है और सभी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकती है।

ध्यान केंद्रित करना किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता है जबकि ध्यान भटकाने वाली चीजों को नजरअंदाज करना है। अच्छा ध्यान केंद्रित करना हमें सीखने, जानकारी याद रखने, निर्णय लेने और दैनिक गतिविधियों को कुशलतापूर्वक करने में मदद करता है।

खराब ध्यान केंद्रित करने का अनुभव कैसा होता है?

खराब ध्यान केंद्रित करने वाले लोग अनुभव कर सकते हैं:

- ध्यान देने में कठिनाई
- भूलने की प्रवृत्ति
- चीजें अक्सर खोना
- कार्यों को पूरा करने में कठिनाई
- काम पूरा करने में अधिक समय लगना
- अक्सर दिनभर सपने देखना
- निर्णय लेने में कठिनाई
- अपॉइंटमेंट या डेडलाइन मिस करना
- मानसिक रूप से "ब्रेन फॉग" का अनुभव करना

ध्यान केंद्रित करने, लोगों को कठिनाई क्यों होती है?

कई संभावित कारण हैं।

तनाव और चिंता

जब मन परिवार, वित्त, काम, पढ़ाई, या स्वास्थ्य के बारे में चिंताओं में व्यस्त होता है, तो वर्तमान कार्य पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाता है।

उदाहरण: परीक्षा परिणामों के बारे में चिंतित एक छात्र घंटों पढ़ाई कर सकता है लेकिन बहुत कम याद रखता है।

डिप्रेशन

डिप्रेशन केवल मूड को प्रभावित नहीं करता है। यह ध्यान केंद्रित करने, स्मृति, प्रेरणा और ऊर्जा स्तरों को कम कर सकता है।

खराब नींद

अपर्याप्त नींद, बार-बार रात में जागना, बिस्तर से पहले अत्यधिक मोबाइल उपयोग, या नींद विकार ध्यान और स्मृति को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

अत्यधिक मोबाइल फोन उपयोग

निरंतर सूचनाएं, सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग, और छोटे वीडियो मस्तिष्क को बार-बार ध्यान स्विच करने के लिए प्रशिक्षित करते हैं, जिससे निरंतर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाता है।

शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं

कुछ चिकित्सा स्थितियां ध्यान केंद्रित करने को प्रभावित कर सकती हैं, जिनमें शामिल हैं:

- थायरॉइड विकार
- विटामिन की कमी
- क्रोनिक पेन
- हार्मोनल परिवर्तन
- दृष्टि या श्रवण समस्याएं
- स्लीप एप्रिया
- अन्य दीर्घकालिक बीमारियाँ

कुछ दवाएं दवा लेने के बाद ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई पैदा कर सकती हैं।

एडवांस्ड हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) बच्चों और वयस्कों दोनों में ध्यान केंद्रित करने, संगठन, आवेग नियंत्रण और कार्य पूरा करने में समस्याएं पैदा कर सकता है।

ध्यान केंद्रित करने में सुधार करने के सरल तरीके

• विचलन हटाएं

अपने कार्यस्थल को व्यवस्थित रखें, शोर कम करें, अनावश्यक सूचनाएं बंद करें, और काम करते समय फोन दूर रखें।

• 25-5 नियम का पालन करें

एक कार्य पर 25 मिनट ध्यान केंद्रित करें, फिर 5 मिनट का ब्रेक लें।

• एक समय में एक कार्य करें

मल्टीटास्किंग से बचें। एकल कार्य पर ध्यान केंद्रित करने से दक्षता में सुधार होता है और त्रुटियाँ कम होती हैं।

• दैनिक कार्य सूची बनाएं

महत्वपूर्ण कार्यों को लिखें और सबसे महत्वपूर्ण कार्यों को पहले पूरा करें।

• नियमित व्यायाम करें

चलना, जॉगिंग, साइकिल चलाना, योग, या नृत्य मस्तिष्क में रक्त प्रवाह में सुधार करता है और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

• अच्छी नींद लें

अधिकांश वयस्कों को इष्टतम मानसिक कार्य के लिए हर रात 7-9 घंटे की गुणवत्ता वाली नींद की आवश्यकता होती है।

• स्वस्थ भोजन खाएं

फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, नट्स, प्रोटीन और पर्याप्त पानी से युक्त संतुलित आहार मस्तिष्क के स्वास्थ्य का समर्थन करता है।

• गहरी सांस लें

धीली, गहरी सांस लेने से तनाव कम होता है और चुनौतीपूर्ण स्थितियों में ध्यान केंद्रित करने में सुधार होता है।

• अपने मस्तिष्क को सक्रिय रखें

पढ़ना, पहेलियाँ (क्रॉसवर्ड, सुडोकु), नई भाषा सीखना, या नई कौशल विकसित करना मानसिक तीक्ष्णता बनाए रखने में मदद कर सकता है।

सामान्य मिथक

• मिथक: जो लोग ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते, वे आलसी होते हैं।

• तथ्य: खराब ध्यान केंद्रित करना तनाव, चिंता, डिप्रेशन, नींद की समस्याएं, चिकित्सा स्थितियां, या एडीएचडी के कारण हो सकता है।

• मिथक: ऊर्जा पेय ध्यान केंद्रित करने में सुधार करते हैं

- तथ्य: वे अस्थायी रूप से अलर्टनेस बढ़ा सकते हैं लेकिन नींद और चिंता को खराब कर सकते हैं।
- मिथक: स्मृति और ध्यान केंद्रित करने में समस्याएं उम्र बढ़ने का एक सामान्य हिस्सा हैं।
- तथ्य: लगातार लक्षणों का स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा मूल्यांकन किया जाना चाहिए।
- **डॉक्टर से परामर्श करें?**

मेडिकल सलाह लें यदि ध्यान केंद्रित करने में समस्याएं:

- कई हफ्तों तक रहती हैं
- पढ़ाई, काम, या रिश्तों को प्रभावित करती हैं
- चल रहे चिंता या डिप्रेशन के साथ होती हैं
- बिगड़ती स्मृति के साथ जुड़ी होती हैं
- दैनिक गतिविधियों में बाधा डालती हैं

अचानक भ्रम, गंभीर सिरदर्द, छाती में दर्द, बोलने में कठिनाई, अचानक दृष्टि में परिवर्तन, या शरीर के एक तरफ कमजोरी के साथ ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होने पर तत्काल चिकित्सा ध्यान दें।

निष्कर्ष

ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई एक आम समस्या है जो तनाव, चिंता, डिप्रेशन, खराब नींद, अत्यधिक स्क्रीन समय, एडीएचडी, चिकित्सा स्थितियां, या अस्वास्थ्यकर जीवनशैली की आदतों के कारण हो सकती है। कई मामलों में, स्वस्थ नींद, नियमित व्यायाम, संतुलित पोषण, तनाव प्रबंधन और विचलन को कम करके ध्यान केंद्रित करने में सुधार किया जा सकता है। यदि लक्षण बने रहते हैं या दैनिक जीवन में बाधा डालते हैं, तो कारण की पहचान करने और प्रभावी उपचार प्रदान करने के लिए पेशेवर मूल्यांकन मदद कर सकता है।

Written by : Dr Monica Shringirishi

MBBS,MD(Psychiatry)

Professor, Department of Psychiatry

RD Gardi Medical College,Ujjain

OPD place : Psychiatry OPD (room no 107)

Time : 9am to 5 pm