

Nesústredení teenageri

Pokiaľ máš mladý priateľ, problémy zo sústredení, pravdepodobne iba bolestnejšie prežívaš obdobie dospievania. Práve prežívaš obdobie, ktoré ťa dramaticky preniesie do veku dospelosti. Tvoj spôsob uvažovania sa mení. Podľa knihy *Adolescent Development* sa „na začiatku dospievania . . . objavujú nové pojmové schopnosti“. Dynamicky sa rozvíja tvoja schopnosť chápať a analyzovať abstraktné myšlienky a pojmy. Začínaš hlbšie chápať morálne, etické a ďalšie obecné otázky. O svojej budúcnosti začínaš uvažovať ako dospelý človek. V čom môže byť problém? Mimoriadne ťa môže rozptyľovať to, že ti hlavou víria všetky tie nové a dosiaľ nepoznané myšlienky, názory a pojmy. Už neuvažuješ jednoducho ako dieťa. Tvoj vlastný mozog ťa teraz núti, aby si to čo vidíš a počuješ rozoberal a skúmal. Poznámka či gesto učiteľa alebo prednášajúceho ti môže okamžite navodiť vzrušujúce myšlienkové odbočenie. Pokiaľ sa však nenaučíš tieto túlavé myšlienky kontrolovať, môžeš prísť o cenné informácie. Vyhrad' si každý deň určitý čas na to, aby si sa uvoľnil, rozjímal a utriedil si všetky tie myšlienky (pravidelný rozhovor z rodičmi, priateľom), azda ti to napomôže, aby si sa inokedy lepšie sústredil..

Príčinou tvojej nesústredenosti môžu byť niekedy aj emócie.. Zo všetkých síl sa snažíš sústrediť na to, čo čítaš alebo počuješ, ...ale ty aj tak myslíš na iné veci. Neustále sa pohybuješ medzi nudou a vzrušením, depresiou a eufóriou. Upokoj sa! Šialenstvo ti nehrozí! Je však pravdepodobné že si z tebou hormóny robia čo chcú. Prežívaš zmeny súvisiace z pubertou. Tvoje rastúce telo potrebuje dostatok spánku, to aby si sa mohol správne vyvíjať a aby tvoj mozog mohol utriediť všetky nové pojmy a pocity, z ktorými sa denne stretávaš. Veľa dospievajúcich však ma vo zvyku spať len málo. Jeden neurológ o tom napísal: „*Organizmus nezabudne na hodiny spánku, ktoré mu človek dlží. Naopak, stále si ich pamätá a raz náhle predloží účet, ktorý môže mať podobu výpadkov pamäte, problémov zo sústredení a neschopnosťou rýchlo premýšľať*“.

Ďalším problémom môže byť strava. Tučné a sladké jedlá sú u dospievajúcich veľmi obľúbené. Výskumní pracovníci vravia, že takáto potrava je chutná, ale znižuje duševnú vnímavosť. Štúdie ukazujú že po jedle, ktoré obsahuje uhľohydráty, ako sú chleba, obilniny, ryža či cestoviny, duševný výkon klesá. Uhľohydráty tiež zvyšujú v mozgu množstvo chemickej látky, ktorá sa nazýva serotonín a ta spôsobuje, že sa človek cíti ospalý. Preto odborníci radia, aby pred činnosťou, ktorá vyžaduje duševnú čulosť, konzumovali ľudia potraviny bohaté na bielkoviny.

Pedagógovia sa už roky domnievajú, že rýchle mihotavé obrazy, neustále sa striedajúce na obrazovke televízneho prijímača, významne skracujú schopnosť sústredenia. To iste predpokladajú aj u počítačov. Existuje intenzívna debata medzi odborníkmi, akým spôsobom tieto vymoženosti poškodzujú alebo ovplyvňujú mladých ľudí. Avšak nadmerné sledovanie televíznych programov a hranie počítačových hier môže byť len ťažko osožné a zdravé. Prečo sa nepokúsiť niečo namaľovať, nakresliť alebo sa naučiť hrať na hudobný nástroj? Takáto schopnosť môže zvýšiť tvoju schopnosť sústrediť sa.