التركيز المفرط: ا يواجه الأطفال والبالغون ممن يعانون اضطراب قصور الانتباه / فرط النشاط صعوبة في التركيز مدة طويلة، قد يغرقون في نشاط . ممنع ساعات طويله. والأحداث، غالباً ما يساء فهم هؤلاء الأفراد. فهم غير قادرين على التركيز دقائق قليلة على نشاط يطلب منهم. في حين بإمكانهم الجلوس ساعات يلعبون البلاي ستايشن أو يتصفحون الهاتف. انخفاض مستويات الدوبامين في القص الجبهي من الدماغ يجعل من الصعب جداً على هؤلاء الأفراد تحويل انتباههم من نشاط ممتع يقومون به إلى نشاط عمل لكنه أكثر أهمية ومعززات نفسية محببة. يحمل الإفراط في التركيز العديد من الجوانب الإيجابية إذا ما تم استخدامه يشكل بناء، لكن في المقابل، قد يؤدي إلى الفشل وعدم الإنتاجية، وفشل العلاقات المهنية أو الزوجية عند استخدامه في مهمات القيمة الفائدة. لا تشير الأبحاث إلى أن العديد من ـ الفنانين والمبدعين والعلماء الذين عانوا اضطراب قصور الانتباه فرط النشاط استطاعوا التميز والتفرد اختراعات جديدة نتيجة انضمامهم وتركيزهم الشديد على ما يقومون به ساعات عطرية لا نهاية لها. استراتيجيات لتحويل سبع استراتيجيات تساعدك على التحكم في الميل إلى الإفراط في التركيز(Hyperfocusing) الانتباه والتغلب على التركيز المفرط حدد الأنشطة التي تميل إلى الإفراط في التركيز عليها. لا تبدأ أي نشاط تعلم مسبقاً أنه سيكون من الصعب عليك التوقف عنه، حاول الانتباه إلى الوقت الذي تستغرقه عند الإفراط في التركيز على نشاط ما، قد تكون الخطوة الأولى للنجاح في التحكم في الإفراط في التركيز، هي: الانتباه إلى هذه الحالة، ووعي الوقت الذي تستغرقه، والنشاطات والمهام التي تهملها بسيه. عدل من ،وضعية جسدك عند الانتباه إلى انغماسك في المهمة. تساعد الحركة البدنية على كسر التركيز المفرط

Summarized by © lakhasly.com