

Forbedre oppmerksomhet og konsentrasjon

Utfordringer med oppmerksomheten kan innebære at du føler deg distraheret. Da kan du i perioder reagere tregt og ha problemer med å konsentrere deg godt, og det kan hende du ikke presterer bra hvis du prøver å gjøre mer enn én oppgave om gangen.

Hvis du er distraheret og ikke oppfatter informasjon på riktig måte, vil du sannsynligvis ikke huske så mye av informasjonen senere.

Det er likevel ting du kan gjøre for å hjelpe deg selv med å være mer fokusert, og å få hukommelsen til å fungere bedre.

- Sørg for at du ser og hører godt. Bruk briller/høreapparat hvis du trenger det.
- Planlegg aktiviteter når du er mest opplagt.
- Reduser distraksjoner. Prøv å finne et rolig, godt opplyst rom hvor du ikke blir forstyrret.
- Gi deg selv påminnelser om å fokusere på oppgaven. Skriftlige lister, menyer eller flytskjemaer kan også hjelpe.
- Del aktiviteten opp i mindre, mer håndterbare delaktiviteter.
- Gjør de vanskeligste delene av oppgaven først.
- Lag en «arbeidsstasjon» for aktiviteten, med alt du trenger for å fullføre oppgaven innen synsvidde.
- Unngå situasjoner der du må dele oppmerksomheten din. Prøv å fokusere på å fullføre én oppgave om gangen.
- Hvis du er i en gruppe, kan du be om at bare én person snakker om gangen.
- Gi deg selv hyppige pauser.

Du må kanskje prøve ut ulike strategier for å finne ut hva som fungerer best for deg. Hvilken strategi som er best, kan være forskjellig for ulike oppgaver.

Vurder om det er en pårørende eller venn du kan snakke med om disse strategiene, slik at de kan støtte deg til å bruke dem. De kan for eksempel minne deg på å ta en pause eller slå på lyset når det er nødvendig, eller minne folk i en gruppe på å snakke én om gangen.