

Делайте “активные перерывы”: эксперты рассказали, как улучшить концентрацию внимания

Чувствуете, что не можете сосредоточиться? Вы не одиноки. Согласно одному из многолетних исследований, средняя продолжительность концентрации внимания человека на одном экране – 47 секунд. Это меньше, чем было в 2004 году: 2,5 минуты.

По словам Стейси Най, клинического психолога из Университета Висконсин-Милуоки, пандемия COVID-19 исказила у многих чувство времени. Также из-за этого мы стали чаще пользоваться цифровыми устройствами.

Специалисты уверены, что технологии — не единственное, что влияет на наше внимание. Однако эффекты от назойливых уведомлений или многочасового просмотра 30-секундных видеороликов могут накапливаться со временем.

“Активные перерывы” – это один из лучших способов переобучить разум и улучшить внимание. Занимают такие перерывы всего полчаса. Они могут быть такими простыми, как прогулка с рассматриванием вещей вокруг себя, или переход в другую комнату на обед. Перерыв должен представлять собой физическую или умственную деятельность, а не пассивное сидение в смартфоне.

Делайте “активные перерывы”: эксперты рассказали, как улучшить концентрацию внимания



Art of Living

Скажите “нет” многозадачности. В течение определённого времени работайте над одной задачей за раз.

Синди Ластиг, когнитивный нейробиолог из Мичиганского университета, – поклонник «техники помидора». Согласно ей, вы должны установить таймер и работать над чем-то в течение 25 или 30 минут. После этого следует 5-минутный перерыв.

Полезно выбирать хобби, которые включают осознанную практику и цель, к которой вы должны стремиться. Выбирайте при этом именно то, что вам нравится.

Важно также относиться к себе по-доброму. У каждого из нас бывают хорошие и плохие дни.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.