

СТАН ЗОСЕРЕДЖЕНОСТІ

Під станом зосередженості (налаштованості на якусь дію) мають на увазі рівень концентрації уваги та бадьорості людини. Здатність розпізнавати та регулювати власний стан зосередженості покращує благополуччя як розуму, так і тіла. Вважається нормальним, коли стан налаштованості, бадьорості змінюється протягом дня. На збудження, активізацію стану впливає багато різних факторів, таких як кількість і якість сну, емоції, кількість світла та час доби. Наприклад, після поганого нічного сну рівень вашої активності може бути дуже низьким у другій половині дня. З іншого боку, коли ви захоплені чимось, зацікавлені дією, яку виконуєте, рівень вашої бадьорості та концентрації уваги вище, ніж коли ви робите звичайні речі. Коли стан пильності, концентрації уваги збалансований, не занадто високий чи надто низький, людина перебуває у відповідному стані. Відповідний стан налаштованості сприяє пізнаванню нового, зосередженню на поточному моменті та підтримці нормального функціонування.

Стрес підвищує пильність до стану зосередженості. Тривалий стрес, який ще на додаток є інтенсивним, постійно підвищує стан зосередженості. У цьому випадку людині важко заспокоїтися, зняти напруження і повернутися до відповідного стану зосередженості. Минулий важкий досвід може спричинити травматичний стрес і вплинути на відчуття безпеки людини. У цьому випадку часто важко підтримувати належний стан зосередженості. Концентрація уваги може швидко змінюватися між гіперзбудженням і гіпозбудженням. Або стан пильності може бути постійно підвищеним до настороженості та страху. Тому між відчуттям безпеки та станом зосередженості існує тісний зв'язок. Коли людина боїться, стан зосередженості піднімається до високого рівня. З іншого боку, надзвичайна загроза може призвести до стану недостатньої активності, що призведе до паралічу людини. Перебуваючи в належному стані зосередженості, людина найчастіше відчуває себе в безпеці.

На малюнку нижче описані різні стани зосередженості та пов'язані з ними відчуття. Зелена лінія показує звичайну зміну зосередженості, налаштованості протягом дня. Тому витривалість може варіюватися від ентузіазму до відсутності інтересу також у межах відповідного стану концентрації уваги. Червона лінія зображує швидкі та неконтрольовані коливання стану зосередженості людини, яка страждає від травматичного стресу, коли щось повертає до спогадів важкий досвід протягом звичайного дня.



Як визначити стан зосередженості?

Ви можете навчитися розпізнавати власний стан зосередженості, налаштованості. Нижче наведено ознаки, пов'язані з надмірним збудженням, недостатньою активністю та відповідним станом зосередженості. Ви можете не помічати в собі всіх ознак, але ви можете навчитися розпізнавати власний стан пильності та бадьорості за допомогою списку нижче.

Стан перенапруження	Відповідний стан зосередженості	Стан недостатньої активності
• Прискорене серцебиття • Прискорене дихання • Пітливість • Бліда, холодна шкіра • Почуття знервованості, неспокою • Тремтіння частей тіла • Напруга м'язів	• Спокійне серцебиття • Спокійне, рівне дихання • Почуття сьогодення, рівноваги • Легко рухатися, легко залишатися нерухомим • Концентрація успішна	• Повільне серцебиття • Повільне дихання • Почервоніла, тепла шкіра • Оніміння • Відчуття відсутності • Слабкість, труднощі в русі, параліч

Як регулювати власний стан зосередженості ?

Ви можете навчитися балансувати власний стан зосередженості та концентрації уваги. Регулярний циркадний ритм (внутрішній годинник людини), достатній сон та активний відпочинок допомагають залишатися в належному стані . При втомі людина легко впадає в стан млявості. З іншого боку, наприклад, постійна спішність та нерегулярний циркадний ритм

можуть легко призвести до перезбудження. Проведення часу з близькими і безпечними людьми допомагає залишатися в належному стані. Вправи, які вам подобаються, також полегшують збалансування енергетичного та емоційного рівня. Нижче наведено способи, якими ви можете спробувати регулювати власний стан, коли ви розумієте, що перебуваєте в стані перенапруження або недостатньої активності.

Якщо ви перенапружені

- Зробіть довгий видих
- Притисніть підшви ніг до підлоги/землі та відчуйте підлогу/землю під ногами
- Зверніть увагу на довкілля: відзначте п'ять речей, які ви бачите, чуєте та відчуваєте в довкіллі
- Спробуйте використати вагову ковдру
- Зробіть вправу поплескування метеликом: схрестіть руки на грудях і обережно поплескайте по грудях обома долонями
- Вимийте обличчя холодною водою протягом 30 секунд
- По черзі напружуйте та розслабляйте різні частини тіла

Якщо ви недостатньо активні

- Підведіться, порухайте кінцівками, потупотіть, пострибайте
- Натисніть на стіну обома руками якомога сильніше
- Поставте долоні одна на одну і натисніть ними одна на одну
- Зверніть увагу на довкілля: відзначте п'ять речей, які ви бачите, чуєте та відчуваєте в довкіллі
- З'їжте щось із сильним смаком, наприклад, пастилки для горла чи рота
- Проплескайте все тіло
- Притисніть підшви ніг до підлоги/землі та відчуйте підлогу/землю під ногами