

# Nguyên nhân gây mất tập trung và giải pháp khắc phục

Khó tập trung có khả năng diễn ra ở bất kỳ những ai, ở bất cứ độ tuổi nào. Và hiện tượng này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả đào tạo, chất lượng công tác & sinh hoạt hàng ngày. Vậy nên, việc tìm hiểu tác nhân và cách khắc phục là cực kỳ quan trọng.



## Mất tập trung là gì?

Khó tập trung là hiện tượng mà bạn chẳng thể tập trung suy nghĩ một vấn đề nào đó quá lâu. Chưa kể đến, chẳng thể hoặc khó có thể ghi nhớ được những gì vừa đọc, vừa xem, vừa mới xảy ra. Những triệu chứng cho biết rằng bạn đang khó tập trung gồm có:

- Hay quên.
- Cảm nhận khó chịu, bí bách khi phải ngồi yên một chỗ.
- Một số suy nghĩ cứ lướt qua trong đầu, chẳng thể liền mạch, rõ nét.
- Không nhớ bản thân đã cất đồ ở đâu thì tốt.
- Gặp khó khăn trong việc lựa chọn cuối cùng hoặc thực hiện các việc phức tạp.
- Hàng ngày mắc lỗi dù bạn không cố ý và đã phấn đấu vô cùng.
- Thân thể luôn trong trạng thái cảm nhận mệt mỏi, thiếu sinh khí, không thể lao động gì.

<https://tvchrist.ning.com/profile/Khamphukhoalakhamhunggi>

<https://sdh.hust.edu.vn/AnhTuyenSinh/20171/4520.pdf>

<http://cbafjvn.com/uploads/userfiles/file/uong-thuoc-pha-thai-Yjpnaltkz.pdf>

[https://pe.mgppu.ru/app/webroot/ckfinder/userfiles/files/%D0%AD%D0%9F%D0%9F%D0%9E%D0%A0-1%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C\\_kham\\_phu\\_khoap37817712.pdf](https://pe.mgppu.ru/app/webroot/ckfinder/userfiles/files/%D0%AD%D0%9F%D0%9F%D0%9E%D0%A0-1%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C_kham_phu_khoap37817712.pdf)

<https://www.facer.io/u/dovanhieu>

<https://primadataacademy.com/assets/ckfinder/userfiles/files/prim/tac-hai-cua-nao-pha-thai-kudt9jo0v.pdf>

<https://suckhoe24gio.postach.io>

<http://survey.bav.edu.vn/upload/1003582/fck/boxsize/w216bntg4.pdf>

<https://mycableengineering.com/activity-feed/userId/20428>

[https://www.ubezpieczeniemieszkania.pl/application/resources/ckfinder/userfiles/files/umowa\\_najem%20lokalu\\_wzo%CC%81r\\_kham\\_phu\\_khoap57561208.pdf](https://www.ubezpieczeniemieszkania.pl/application/resources/ckfinder/userfiles/files/umowa_najem%20lokalu_wzo%CC%81r_kham_phu_khoap57561208.pdf)

<http://phongkhambenhtri.pixnet.net>

<https://phongkhamphukhoathaiha.great-site.net>

<http://cnc.edu.vn/upload/8008/fck/files/vn/dia-chi-pha-thai-o-dau-sg884u39i.pdf>

<http://www.avjet.com.tw/upload/user/files/eror404/phathaibangthuoc-p08644705.pdf>

<https://castbox.fm/episode/viem-nhiem-nam-khoa-id5495249-id608184072?country=us>

## **Các nguyên nhân gây ra thiếu tập trung**

Khá nhiều nguyên nhân gây nên khó tập trung, trong đó phải kể đến các nhân tố sau.

### **Suy nghĩ quá nhiều**

Cuộc sống hiện đại, bạn đang có tương đối nhiều việc phải làm & bạn liên tiếp tư duy về những công việc này? thực tại, càng tư duy nhiều thì bạn càng lơ là, không thể tập trung được vào bất kỳ việc gì. Trong trường hợp có chú tâm thì cũng chỉ được mau chóng, rồi đầu lại vào đấy.

### **Stress kéo dài**

Lo âu, áp lực liên tiếp khiến hệ tâm thần luôn trong trạng thái căng như dây đàn. & tình trạng lâu ngày sẽ gây hội chứng rối nhiễu lo âu, trầm cảm. Việc đó khiến bạn dễ bị phân xay tư tưởng khi làm một việc gì đó. Hay trầm trọng hơn là ký ức sa sút, vừa ảnh hưởng sức khỏe thể chất, vừa giảm hữu hiệu công việc.

### **Lạm dụng mạng xã hội quá nhiều**

Social đã và đang tiến triển nhanh chóng, tác động trực tiếp tục sức khỏe thể chất & đời sống của

từng người. Tốt nhất là, sử dụng mạng xã hội tương đối nhiều sẽ gây ra mất tập trung trong học tập, công tác. Bởi việc truy tìm cập mạng xã hội liên tục sẽ vừa làm mất thời kì, vừa khiến đầu óc chớ nên nghỉ ngơi.

## **Khó ngủ**

Thiếu ngủ cũng chính là căn nguyên nổi bật gây nên khó tập trung. Bởi chất lượng giấc ngủ kém không những khuyến cáo các vấn đề về sức khỏe, mà còn khiến bạn luôn trong mớ hỗn độn, lo sợ, băn khoăn về công tác, tiền nong, con cái,... tất cả một số việc đó sẽ quấy phá chức năng chú tâm của bạn vào ngày hôm sau.

## **Ít hoạt động thể thao**

Nếu bạn lười vận động thì thân thể sẽ không đủ đi sự hoạt bát & nhanh nhẹn. Thay vào đó là sự ù lì và chậm chạp. Cho nên, chức năng suy nghĩ và chức năng tập trung sẽ rất kém. Đó là lí do mà các chuyên gia luôn cảnh báo, mỗi người nên tập tành chí ít 30 phút hằng ngày để có một sức khỏe ổn định và đầu óc minh mẫn.

## **Khó tập trung do tuổi đời**

Tình trạng giảm sút trí nhớ & khó tập trung còn đến từ lý do tuổi tác. Theo đó, từ sau 25 tuổi, thường ngày sẽ có khoảng 3000 tế bào thần kinh bị chết đi. Trong khi đó, cơ thể lại không tiếp đến sản xuất thêm để bù đắp vào. Điều này gây sự thoái hóa của hệ thần kinh trung ương, khiến trí nhớ bị giảm sút, cộng với đó là không đủ chú tâm.

## **Giải pháp nâng cao tình trạng khó tập trung**

Có thể thấy, mất tập trung do nhiều nguyên nhân gây nên. Việc xác định được yếu tố sẽ giúp mọi người giản đơn tìm được phương pháp khắc phục. Nhưng nói chung, một số giải pháp phân tiếp theo có thể giúp ngăn ngừa & tăng cường vấn đề này hiệu quả.

- Tránh khỏi sử dụng Internet và truy nã cập mạng xã hội. Mỗi lúc rỗi rãi có khả năng nghỉ ngơi, dạo bộ hoặc trồng cây, chăm sóc nhà cửa, vườn tược.
- Áp dụng nguyên tắc thêm 5, đồng nghĩa trước khi lựa chọn cuối cùng một vấn đề nào đó mà hiện đang dẫn đo, chần chừ, bạn hãy dành thêm 5 phút nữa để tư duy thật thấu đáo.
- Chú tâm nhìn vào đồng hồ và không suy nghĩ gì cả trong khoảng 1 phút. Giải pháp này tuy giản đơn nhưng đem đến hiệu quả cao, giúp bạn lấy lại sự chú tâm một cách nhanh gọn.
- Hàng ngày dành ít ra ba mươi phút để chơi thể dục thể thao, có thể là chạy bộ,... Sự phối hợp nhịp nhàng giữa hệ thần kinh trung ương & cơ thể sẽ giúp gia tăng chức năng chú tâm.
- Chưa kể đến, luyện tập thể thao còn giúp thân thể đốt cháy năng lượng dư thừa, mang lại giấc ngủ sâu, phòng tránh nhận thấy mệt mỏi, sụt giảm, stress, stress. Từ đó, giải quyết hiệu quả hiện tượng mất tập trung, không đủ tập trung.

- Thiên định thả lỏng cơ thể và từ bỏ mọi tư duy trong tâm tưởng, tâm thức. Bằng giải pháp này, bạn sẽ mau chóng tìm lại năng lượng & sự tập trung cho công việc, chủ đích còn dang dở.
- Xây dựng chế độ ăn khoa học. Tuyệt đối không uống bia rượu, hút thuốc lá, dùng chất gây nghiện & đồ uống có cồn và thuốc lá. Trong trường hợp không, hiện tượng sẽ thêm nghiêm trọng.

Nếu đã áp dụng những biện pháp nói trên nhưng hiện tượng khó tập trung vẫn không giảm dần thì bạn nên đi kiểm tra sức khỏe. Qua khám bệnh, chuyên gia sẽ xác định tác nhân & có hướng chữa trị hiệu quả. Giảm thiểu để tình trạng lâu ngày, nhất là ở trẻ em, có thể gây ra nhiều hậu quả đáng tiếc nuối.