

Dėmesys – psichinės veiklos sutelkimas į tam tikrą objektą, atsiribojant nuo nesvarbių veiklų.

Dėmesys svarbus aplinkos, minčių ir jausmų, savo paties elgesio ir [veiklos suvokimui](#).

Dėmesys būna valingas ir nevalingas.

- **Valingas** dėmesys kontroliuojamas paties žmogaus ir sutelkiamas į tam tikrą objektą. Jei reikia, žmogus išlaiko jį ir tada, kai atsiranda trukdžių – įvairių pašalinių dirgiklių, veikiančių žmogų.
- **Nevalingai** dėmesį patraukia patys daiktai ar reiškiniai – garsas, triukšmas, spalvos, kokie nors įvykiai ir kt.

Dėmesys apibūdinamas:

- Koncentracija - kelių objektų, į kuriuos nukreiptas dėmesys, išskyrimas.
- Apimtis – objektų kiekis, į kuriuos nukreipiamas dėmesys.
- Perkėlimas – dėmesio nukreipimas į kitą veiklą.
- Pasiskirstymas – gebėjimas vienu metu atlikti keletą veiksmų.



Sutrikus dėmesiui, žmogus į nieką nesugeba susitelkti, susikaupti, jį nuolat atitraukia pašaliniai dirgikliai. Dėmesį atitraukia stipresni garsai gatvėje, išgirsta kalba, muzika, laikraščio straipsnio antraštė. Ties naujais dirgikliais žmogus trumpam sutelkia dėmesį, bet tuoj pat perkelia jį į kitą dirgiklį.



Nesugebama sutelkti dėmesio iš karto į kelis objektus. Jeigu susitelkiama į vieną, tai pamirštama apie kitus.



Labai sunkiai persijungiama nuo vienos minties ar veiklos prie kitos. Kalbėdami, tokie žmonės linkę viską detalizuoti, pasakoti apie įvykius su visiškai nereikšmingomis smulkmenomis.



Dėmesys nukreipiamas tik į vieną objektą, o kitiems jo nelieka, t.y. nesugebama paskirstyti dėmesio.



Kartais dėmesys paskirstomas į viską, kas vyksta aplink, pastebima net visai nereikšmingi dalykai, tačiau sunkiai atkreipiamas dėmesys į užduodamus klausimus.

Žmogui sunku susikaupti, kai jį nuolat blaško pašaliniai dirgikliai. Tada dėmesio sukupimas reikalauja papildomų pastangų. Tai žmogų vargina, išsenka susitelkimas. Tampa sunku nuosekliai veikti, planuoti laiką. Atsiranda daug pradėtų, bet neužbaigiamų darbų. Tokie dėmesio sutrikimai gali atsirasti kiekvienam sveikam, bet priverstam nuolat skubėti žmogui. Dažnai atsiranda ir nuolatinis laiko stokos pojūtis.

Kitokie dėmesio sutrikimai atsiranda tada, kai žmogui sutrinka psichika: žmogus arba visiškai nekoncentruoja dėmesio į aplink jį vykstančius įvykius arba jo dėmesio objektai taip greitai kinta, kad žmogus nespėja šių objektų fiksuoti. Tokio tipo elgesio sutrikimus dažnai lydi ir pakitęs elgesys. Atsiradus ryškių psichikos sutrikimų, žmogus dažniausiai negali valingai koncentruoti dėmesio.

Kai dėmesys sutrinka dėl pervargimo, nuolatinės miego stokos, žmogui paprastai užtenka gerai pailsėti: išsimiegoti, pabūti gamtoje, atsipalaiduoti. Labai svarbu planuoti laiką ir neatidėlioti darbų, sukurti ramią, tylią darbo aplinką. Naudinga išmokti atsipalaidavimo pratimų ar autogeninės treniruotės.

Kai dėmesio sutrikimai atsiranda dėl sutrikusios psichikos, tokį žmogų reikia gydyti.

GYDYMAS:

- medikamentinis;
- psichoedukacinis (informacija apie sutrikimą padeda rasti naujų ir efektyvių problemų įveikimo būdų);
- psichoterapija.

PAGALBA SERGANČIAJAM:

- išmokyti pacientus planuoti savo veiklą. Sudaryti aiškią ir tikslią darbotvarkę, išryškinant svarbiausius ir mažiau svarbius darbus.
- mokyti, kaip išvengti darbų atidėliojimo;
- sukurti aplinką neblaškančią dėmesio;
- surasti sau specifinį būdą problemoms spręsti (pvz. ateiti į darbą anksčiau už kitus darbuotojus ir atlikti tam tikrus darbus, kai niekas neblaško dėmesio).

Valstybinis psichikos sveikatos centras
www.vpsc.lt.

Parko g. 15, Vilnius, tel. (8-5) 267 17 97

Valstybinis psichikos sveikatos centras

Dėmesys ir jo sutrikimai



Vilnius 2006 m.