








BETRI ATHYGLI Í NÁMI










Það getur verið gott að hugsa um athygli eins og vöðva, við verðum að æfa hana til að styrkja hana. Til eru ýmsar leiðir til að bæta athygli og einbeitingu. Við getum skipt þessum leiðum í tvo flokka; langtímalausnir og skammtímalausnir. Langtímalausnir snúa að breyttum lífsstíl til að efla athygli í daglegu lífi. Þær aðferðir er gott að hafa alltaf í huga en leggja sérstaka áherslu á að sinna þeim á tímabilum sem við vitum að reyna mikið á athyglina, til dæmis í prófatíð. Skammtímalausnir snúa að því sem við gerum einmitt þegar við þurfum að hafa skarpari athygli.

Langtímalausnir

-  Að [sofa](#) nóg er eitt það besta sem þú getur gert fyrir betri athygli. Einkenni athyglisbrests og svefnleysis eru mörg þau sömu.
-  [Núvitundarhugleiðsla](#) er að hluta til athyglisþjáfun. Ef þú stundar hugleiðslu reglulega geturðu bætt athygli/einbeitingu. Prófaðu t.d. appið "sterkari út í lífið".
-  Æfðu þig að [gera eitt í einu](#), með fullri athygli. Þetta getur í raun flokkast sem óformleg hugleiðsla. Veldu eina athöfn í daglegu lífi, t.d. að borða morgunmat, tannbursta eða fara í sturtu. Reyndu að virkja öll skynfæri og vera með fulla athygli á athöfninni allan tímann. Hugurinn mun reika en verkefnið er að ná í hann aftur og aftur.
-  [Borðaðu reglulega](#). Það er orkufrekt að læra og sveiflur í blóðsykri geta haft neikvæð áhrif á athygli.
-  Það getur haft jákvæð áhrif á athygli að [hreyfa sig reglulega](#).
-  [Drekktu nóg af vatni](#).
-  [Kvíði, depurð og streita](#) hafa áhrif á athygli. Ef þú upplifir þessi vandamál, leitaðu þér aðstoðar. T.d. hjá nemendapjónustu VÍ eða þinni heilsugæslu.

Skammtímalausnir

-  Skoðaðu hvaða [staðsetning](#) hentar þér best til að læra. Sumir hafa besta athygli heima í sínu umhverfi. Öðrum hentar betur að vera t.d. á bókasafni eða í lesstofum.
-  [Skipulegðu umhverfið](#) þannig að þú [takmarkir áreiti](#). Vertu með símann þannig að þú sjáir hann ekki. Hafðu snyrtilegt í kringum þig. Sumum finnst gott að hafa eyrnatappa eða „noise-cancelling“ heyrnartól.
-  [Skrifaðu niður punkta](#) þegar þú ert að lesa eða hlusta á fyrirlestra. Þá hveturðu hugann til að vinna betur með efnið. Gott fyrir athyglina og minnið.
-  Hugurinn getur bara [beint athygli að einu í einu](#). Ef þú ert að gera tvennt á sama tíma er hugurinn að skipta hratt á milli verkefna. Það truflar athyglina og þreytir hugann fljótt. Ekki horfa á þátt eða gera annað á sama tíma og þú ert að læra. Ef þér finnst betra að hafa aukaáreiti veldu þá tónlist sem truflar þig ekki eða hafðu „fikt-dót“ hjá þér.
-  Taktu [pásur](#) reglulega. Þú getur notað appið Be Focused til að hjálpa þér að skipuleggja pásur.
-  Passaðu að pásurnar [veiti huganum hvíld](#). Ekki skrolla yfir miðla í símanum. Prófaðu að standa upp, taka stutt samtál við vin um eitthvað annað en námið, hreyfa þig aðeins eða jafnvel fara út í 5 - 10 mínútur og fá þér ferskt loft.
-  Stutt [hugleiðsluæfing](#) getur haft góð áhrif á athygli jafnvel þó þú hafir ekki reynslu af hugleiðslu.