



## Koncentration & uppmärksamhet

Vi är alla olika när det gäller vår förmåga att koncentrera oss i olika situationer. Sådant som påverkar koncentrationen är till exempel hur intresserade vi är, om det finns störande ljud i omgivningen eller om vi är upptagna av andra tankar. För vissa personer är detta ett betydligt större problem än det är för andra.



Koncentrationssvårigheter kan visa sig på många olika sätt, men man har svårt att behålla uppmärksamheten på det som man behöver göra eller fokusera på. Det kan vara svårt att filtrera bort intryck från omgivningen och därför lätt bli distraherad av ljud och händelser runt omkring, men även av egna tankar. Negativa tankar och ångest kan göra att det blir svårt att koncentrera sig på nuet.

Koncentrationsproblem kan göra det svårt att planera aktiviteter, att komma igång med saker och att bli klar med sådant som är påbörjat. Uppgifter lämnas halvfärdiga och detaljer "ramlar ur hjärnan" eftersom det är så många tankar som far runt i huvudet och tar uppmärksamhet. Det kan lätt bli slarvfel för att pga. missade detaljer. Det är vanligt att bli glömsk och behöva lägga mer energi än vanligt på att komma ihåg saker som vanligtvis är del av vardagsrutinen. Vidare kan koncentrationsproblem göra att någon uppfattas som att de inte lyssnar på uppmaningar eller instruktioner. Detta beror på att de inte klarar av att hålla uppmärksamheten tillräckligt länge för att kunna ta till sig informationen, det blir då svårt att komma ihåg vad andra säger och de får fråga flera gånger.



Att bibehålla fokus på tankekrävande uppgifter är svårt. Situationer som fordrar koncentration som till exempel att läsa en text, att lösa ett problem eller lyssna på någon som pratar. Det kan vara betydligt lättare att fokusera med möjlighet att samtidigt får vara aktiv själv som till exempel spela dataspel, utövar någon idrott eller liknande. För personer med stora koncentrationsproblem kan det vara svårt att läsa en bok. De får inget sammanhang i texten när de hela tiden tappar fokus. Det kan vara svårt att följa med i filmer när de tänker på annat och missar väsentliga detaljer för att greppa handlingen.



Koncentrationssvårigheter kan uppkomma av både psykiska och fysiska orsaker. Det vanligaste är att det uppstår av någon kronisk eller tillfällig psykisk orsak. Det kan även vara en följd av trauma mot huvudet. Koncentrationssvårigheter märks oftast allra mest hos barn och tonåringar. Det kan vara ett övergående psykiskt besvär eller en del av en kronisk diagnos.

Några vanliga orsaker till koncentrationssvårigheter är:

- Stress och utmattningssyndrom
- Olika typer av depression och ångestsyndrom
- Autism, ADHD och andra neuropsykiatriska diagnoser
- Hjärnskakning och andra typer av trauma mot huvudet

Uppmärksamheten är ett system som innehåller flera olika delar. En störning i detta system kan påverka flera av våra funktioner. Vid uppmärksamhetsstörning finns i allmänhet svårigheter med att såväl **rikta** uppmärksamheten mot relevant information, att **hålla kvar** uppmärksamheten lagom länge, att vid behov **skifta** den mot något annat och att **dela** den mellan olika saker samtidigt (att till exempel kunna skriva och lyssna samtidigt, eller att lyssna och samtidigt titta på den som pratar).



Den som har svårt att koncentrera sig kan märkligt nog ibland istället "fastna" i det hen gör, detta kallas även "hyperfokus". Personen kan bli uppslukad och koncentrerar sig väldigt mycket på en enda sak. I vissa situationer kan detta vara positivt, till exempel om de kan fokusera på en arbetsuppgift, men i andra fall negativt till exempel om någon blir helt uppslukad av att spela Tv-spel och knappt kommer ihåg att äta eller dricka.



### Impulskontroll/Inhibition

Att kunna vänta med att reagera, att kunna hämma sina impulser och att kunna motstå en stark inre drift är en viktig förmåga. En bristande impulskontroll kan yttra sig på många olika sätt. När en impuls far genom hjärnan reagerar en person med bristande impulskontroll blixtnsabbt och agerar utan att tänka efter. Man brukar säga att hen är "impulsstyrd". Man agerar utan att tänka på konsekvenser eller överenskomna regler.



Detta är mer uttalat hos barn men förekommer även hos vuxna. En vuxen person har ofta till viss del lärt sig att styra sina impulser men vid nedsättning kan impulskontrollen fungera dåligt även för vuxna.

Förmågan att motstå och hejda en stark inre drift eller frestelse, att kunna kontrollera impulser och att kunna skjuta upp omedelbar behovstillfredsställelse, är väldigt viktig för oss. Förmågan att hålla en regel eller tillsägelse i huvudet och samtidigt motstå en egen stark önskan utvecklas succesivt under förskoleåldern. För den som har svårt för detta kan det vara svårt att till exempel betala räkningarna först och sedan se vad som blir över till nöjen, att köpa mat före cigaretter, att vänta med att äta den där kakan tills efter maten.



En person med bristande impuls kontroll kan uppfattas som intensiv och uppfylld av sina idéer och känslor. De kan ha svårt med att lyssna in andra i arbete och samtal och ha svårt att samarbeta, underordna sig andras idéer och följa andras instruktioner. De kan ha svårt att vänta på att få sina behov tillgodosedda. Att avbryta andra, både verbalt och i handling är typiskt, att börja tala rätt ut i luften är också vanligt. I sällsynta fall är den bristande impuls kontrollen märkbar som aggressiva utbrott och oförutsägbara explosiva våldshandlingar.



Den som har koncentrationsproblem som gör det svårt att klara delar av livet kan behöva stöd och hjälp. En person som har svårt att koncentrera sig behöver ofta hitta rutiner och fungerande system som ger struktur och ställer lägre krav på koncentrationsförmågan.



### Läs mer i Kunskapsbanken:

*Koncentration & uppmärksamhet*

*Koncentration – tips*

*Sinnesstimulerande produkter*