

Отдых и развитие концентрации внимания

- [Отдых](#)
- [Развитие фокусировки внимания](#)
- [Техники отдыха для повышения продуктивности](#)
- [Восстановление после умственного труда, NSDR](#)
- [Работа со вниманием в медитации](#)
- [Отдых по науке](#)
- [Концентрация внимания и СДВГ](#)
- [Медитация](#)

ОТДЫХ

В среднем нужно отдыхать каждые 1,5-2 часа по 20-30 минут, или использовать метод помидора. Если у тебя не физический труд, то есть если ты не работаешь на заводе, или что-то в этом роде, тогда отдых должен быть умственный. К умственному отдыху относятся дневной сон, медитация, спорт, йога, прогулки (в одиночестве), возможно рисование.

Также крайне полезно время от времени делать информационную разгрузку (день отдыха от информации), примерно раз в две недели.

Стоит заметить что не стоит пренебрегать отдыхом даже если ты получаешь кайф от того что делаешь. Непрерывная работа снижает ментальные способности, креативность, концентрацию, работоспособность и продуктивность, также способствует раздражительности. Продолжительное отсутствие или нехватка отдыха может привести к выгоранию и апатии.

Автор сообщения: Basilios#5185

Развитие фокусировки внимания

Я знаком с этой проблемой и считаю, что причина вероятнее всего в чрезмерном потреблении информации. Советую глянуть ролик на эту тему, думаю он будет тебе полезен <https://youtu.be/NE2EVZr0bDU>

Вкратце - условно есть 3 режима работы мозга: потребление информации, обработка информации и расстановка приоритетов. Раз ты постоянно хочешь залипать в ютубчик и тп, то я думаю, твой мозг привык постоянно держать включенной первую сеть. Причем фишка в том, что сеть обработки информации работает когда мы "ни о чем не думаем". То есть когда мысли текут сами по себе. Мозг сам сложит все пазлы в нужную картину мира. А в твоей ситуации, пазлы валяются не собранными, взаимосвязи хаотичны => плохая концентрация. Соответственно нужно выработать ежедневные привычки, занятия во время которых мозг обрабатывает информацию. Вот что я думаю тебе следует делать каждый день:

- 1) Медитация, 5-10 минут, утром и вечером (начни с только утра). Просто наблюдай за дыханием и своими мыслями, это называется метакогниция
- 2) Посмотри видео Глеба "как правильно думать", это как раз про метакогницию. Вкратце - тебе следует выделять себе время в течение дня для того, чтобы подумать. Просто сядишь в кресло и полчаса размышляешь, позволь мыслям течь сами по себе, а ты наблюдай за ними
- 3) Гуляй. Возьми за правило хотя бы один раз в день гулять в одиночестве около получаса, во время прогулки следи за осанкой, наблюдай красоту вокруг тебя и также позволь мыслям течь самим по себе
- 4) Добавка Gingko Biloba. Заявленные функции - улучшение всех когнитивных способностей, скорости мышления, памяти, концентрации и внимание. Также благоприятно влияет на сердечно-сосудистную систему, плюс как бонус благотворное влияние на дофаминергическую систему. Я пью такую 2 капсулы натошак утром каждый день. Тебе советую начать с одной <https://ru.iherb.com/pr/Doctor-s-Best-Extra-Strength-Ginkgo-120-mg-360-Veggie-Caps/46874>
- 5) Посмотри видос Глеба "второй мозг который будет думать за вас". Там тоже найдешь много полезного

А, еще конечно, обязательно, во время работы помещай телефон в другую комнату (именно в другое помещение, а не в сумку или в ящик). И отключай интернет на компьютере, если работа его не требует.

Автор сообщения: T0BI#7564

Для успокоения блуждающего ума желательно комбинировать пранаямы (вроде крайне безопасной нади-шуддхи) и асаны, т.к. дхьяна (концентрация внимания) что в йоге, что в ... - это 7-ая ступень. Вообще, считается, что развивать осознанность без здоровья и энергии - достаточно самонадеянное дело. (а еще лучше применять фундаментальную практику бхута-шуддхи, как минимум, быть под солнцем, ходить босиком на природе, своевременно принимать душ и т.д. - <https://www.youtube.com/watch?v=o2uqiQpWqM4>).

1) Здесь отличный комплекс не только для начинающих (сурья намаскар) : Пока что почитай это : <https://www.kp.ru/putevoditel/joga/asany/surya-namaskar/>

А здесь удобная энциклопедия асан с пояснениями : <https://www.yantayoga.ru/asanas>

2) Гайд по асанам, йогин объясняет типичные ошибки и тонкости, например, во время асан совсем не стоит говорить, слушать тв. и т.д. - для медитативных эффектов, на которые рассчитаны асаны, нужно проявить максимальное вовлечение :

<https://isha.sadhguru.org/yoga/yoga-articles-hatha-yoga-asanas/asanas-guide/> . В крайнем случае можно через 1 клик перевести статью на русский через расширение гугл.переводчика.

3) Я уже скинул статью по Сурье намаскар (это великолепный комплекс, рекомендую всегда начинать с него), но не менее важно интуитивно подбирать и пробовать асаны - чувствуй свое тело, эта хим. фабрика тебе подскажет те, которые больше всего ей подойдут (обычно хатха-йогой занимаются от пары минут до часа в день).

3) Дада с Уроки медитации разбирает асаны :

https://www.youtube.com/watch?v=PAGXdxm9Zsg&ab_channel=%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8 . На его канале есть плейлисты асан для мужчин, общие и т.д.

4) И последнее :

https://www.youtube.com/watch?v=5eQRCutASCK&ab_channel=%D0%A1%D0%B0%D0%B4%D1%85%D0%B3%D1%83%D1%80%D1%83%E2%80%94%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC

Автор сообщения: Deus?exMachine#7733

Эта комплексная тема, тут одним сообщением конечно не обойтись. Для погружения в тему можешь ознакомиться с книгой Deep work (В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста) Кэла Ньюпорта. Если английский позволяет, также советую послушать подкасты Хьюбермана, там есть интересные находки и практические рекомендации (

<https://www.youtube.com/watch?v=LG53Vxum0as>,

https://www.youtube.com/watch?v=hFL6qRIJZ_Y).

Для тренировки концентрации нужно, понятное дело, концентрироваться. Лучшее упражнение - это медитация (только фанатично не стоит увлекаться).

Также во время занятий не помешает по максимуму убрать отвлекающие факторы - выключить/спрятать телефон, отключить всевозможные уведомления, закрыть мессенджеры, заблокировать сайты и т.д. Если мешает шум окружающей среды - используй наушники с шумоподавлением или беруши.

Еще есть такой лайфхак - перед любым занятием - работой, учебой, чтением и т.д. - выбери точку или какой-нибудь маленький объект и смотри на него 30-60 секунд и затем приступай к делу, это поможет подготовить мозг к работе (переключить его в сфокусированный режим) и немножко увеличить концентрацию.

Автор сообщения: Chosen One#9282

Техники отдыха для повышения продуктивности

Техники отдыха из статьи о внимании (<https://vc.ru/s/1157913-produktivnost-i-effektivnost/583313-srp-produktivnost-vnimanie>):

- Медленная, расслабляющая музыка (можно воспользоваться сервисом [brain.fm](<https://www.brain.fm/>))
- Успокаивающее дыхание: глубокий вдох, задержка, медленный выдох (например, техника [«One Breath Break»](<https://www.youtube.com/watch?v=vVXTFpZZk6w>))
- Ароматерапия
- Расслабляющий массаж
- Травяные чаи (ромашка, мелисса, валериана, мята, пустырник, лаванда, хмель, душица, одуванчик)
- Отдаление от ситуации, рефлексия, мечтание, планирование
- Отдых, скука, переход в режим «Пассивного внимания»
- Еда, стимулирующая выработку серотонина

Физический отдых:

- Контрастный и холодный душ
- Баня, сауна, спа
- Бассейн
- Гуляние босиком (желательно в лесу)
- Массаж, самомассаж, роллеры, перкуссионный массаж
- Гвоздестояние, аппликатор кузнецова
- Дневной сон
- Питательная, сытная еда

Интеллектуальный отдых (переключение внимания):

- Монотонная деятельность
- Скука (ничегонеделание)
- Медитация
- Информационная разгрузка (не читать/потреблять)

Эмоциональный отдых:

- Общение с близкими/друзьями, лучше живое

- Контролируемая деструктивность
- Проораться/прорыдаться
- Сломать что-нибудь, побить грушу
- Изучение литературы, кино
- Прослушивание музыки
- Путешествие, новый опыт
- Природа. Лес, горы, озеро, река, пляж
- Творчество, хобби
- Культурные мероприятия, социальная активность
- Избавиться от старых вещей / Купить новые
- Вкусная еда

Автор заметки: Genrih#6696

Восстановление после умственного труда, NSDR

Предложите, пожалуйста, наиболее эффективные способы отдыха от тяжелой умственной работы в домашних условиях, которые вы регулярно используете.

Я заметил, что всё ещё использую соц. сети в качестве способа расслабиться. Но они слишком аддиктивны для меня и я неосознанно могу залипнуть в них на большое количество времени, нарушая самодисциплину. Я хочу избавиться от этой зависимости и ищу что то, что заменило бы соц. сети в качестве легкого расслабления но при этом было бы не таким залипательным. Может взять за привычку просто лежать и смотреть в потолок?

Автор вопроса: NoSongs#7572

По факту это занимает не час, а где-то полтора-два, но ощущаешь себя отдохнувшим. NSDR обязательно попробуй: <https://www.youtube.com/watch?v=pL02HRFk2vo>

Как лучше всего отдохнуть за час?

Сон не считается, это чит. Я прикинула так:

1. Размяться
2. Перекусить
3. Развлекаться
4. Расслабиться
5. Взбодриться

Если по пунктам пройти, то выйдет что-то вроде разминки, скушать что-то легкое вроде фрукта, отвлечься на приятное вроде общения/музыки/котов, или в окошко посмотреть, потом полежать/**NSDR**, после душ или кофе, или и то и другое.

Автор ответа: brummbrumm#6182

Работа со вниманием в медитации

Недавно я решил начать практиковать медитацию и после пары сеансов возникли некоторые проблемные вопросы. Когда я обращаю всё своё внимание на своих ощущениях в теле и ощущениях при дыхании, как я могу вернуть свой ум в безмолвное состояние(т.е. когда не возникает никаких образов или мыслей помимо ощущений в теле), если я отвлёкся?

Я знаю что сразу это не у кого не получается и эффект от такой практики всегда имеет кумулятивную природу, а плоды такой практики лишь приятный бонус к имеющимся у нас способностям. Однако, я не имею никакого, даже примерного, представления о том как возвращать внимание обратно в исходное положение. В голове всегда какой-то просто необратимый процесс абстрактных ассоциаций(звуковых и зрительных образов) и мыслей, а всё что помогает сделать правильное дыхание это лишь несколько затормозить этот процесс, однако не остановить его на короткое время.

В моём представлении сохранение устойчивости внимания это всегда активный процесс, сопровождающийся участием в этом мыслительной деятельности.

Автор вопроса: Богдан Булашев#5795

По медитации есть такой популярный канал, он религиозно направленный. Но именно с точки зрения практики видео полезное и отвечает на твои вопросы. Мне в свое время помогла эта концепция "ромашки".

<https://youtu.be/PlfhCNRDgcg>

Автор ответа: Mazer#0946

Отдых по науке

Здравствуй. Хотел бы поделиться заметкой из своего цеттелькастена об отдыхе, которую я собрал из разных проверенных источников. Было бы здорово найти себе тут место и сотворить небольшую полезность.

Почитать текстом: <https://highfalutin-postbox-179.notion.site/529e673f74d84e24b2f7b6a40bc4eccb?pvs=4>

Почему ты уставший и как отдыхать по науке

Современный человек работает больше нужного. Известно, что более 4-х часов продуктивной конкретной работы снижают ее продуктивность. Но даже если мы учтем то время, которое на работе просто сидим, то от 50 часов в неделю (против обычных 40) радикально снижается продуктивность работы, а больше 55 часов вообще нет смысла работать, прибавка продуктивности равна нулю. А если более 70 часов, то вы будете менее продуктивны, чем при 55 (уходит в минус).

Основная защита от стресса - меньше работать. Постараться снизить кол-во продуктивной работы до 4-х часов.

Беда с отдыхом

Даже если вообще не работать, современная среда не обеспечивает отдыха. Главный параметр, который мы потеряли - это природа. Средний американец проводит на природе в месяц два часа. В СНГ и восточной Европе получше, но так же плохо.

Обнаружилось, что природа является неотъемлемой, фундаментальной частью нашего бытия. Отбрасывая ее, мы теряем способность к отдыху как таковому.

Также существует подмена понятия отдыха эмоциональным всплеском, якобы просмотр сериала, фильма или компьютерная игра являются отдыхом. На самом деле для мозга это такая же нагрузка, как была на работе! **Получение удовольствия - это не отдых.** А мы, смешные люди, еще и заменяем такими удовольствиями настоящий отдых ума - сон, физическую активность, пребывание в одиночестве, умственное расслабление. В исследовании было показано, что базовая физическая активность позволяет избавиться от хронической усталости, длившейся десятилетиями.

Что делать и почему

Погружение в природу значительно увеличивает интеллектуальные способности.

Людей посадили на полтора часа нажимать на кнопку и следить за цифрами на экране, утомили их. По сигналу можно было отвлекаться и смотреть в окно 40 секунд. Вариантов было два: дерево и город и просто город. Так вот люди, которые видели за окном дерево, справлялись с задачей намного лучше, у них было больше концентрации, чем те, кто видел городской пейзаж.

Звук морского прибоя, шелеста травы, пения птиц увеличивает продуктивность и концентрацию, а городской шум их снижает. Это принципиально разные состояния, и даже лишь на аудиальном сравнении в несколько секунд разница значительна. Дополнительно о шумовом загрязнении [тут](<https://youtu.be/6Tv8cQeMfXg>).

Когда находимся в городской среде, мозг почему-то находится в повышенной концентрации, и внимание напряжено. Почему - пока неизвестно. Но шумы природы совершенно иначе влияют на сознание. Сидеть в кафе и общаться с другом - тоже высокая концентрация и не отдых.

Даже если идти по городу с подключенной ЭЭГ, в чисто городских ландшафтах внимание напрягается, а при входе в сквер, парк, где есть трава и птицы, ЭЭГ кардинально меняется.

То же самое с просмотром фильмов, любым просмотром в экран. А вот природа автоматически включает в отдых, сознание расслабляется и перезаряжает внимание.

Может помочь длительная и подходящая медитация, гораздо больше повышается способность к концентрации. Прогулка в городе снижает интеллектуальные процессы.

Естественно, есть метаанализы на угнетение психики из-за постоянной концентрации внимания.

Огромное исследование, где при помощи спутников 10 лет с рождения следили, где проводят время дети. Так вот дети, которые чаще находились в зеленых зонах, на 55% реже получают психиатрические диагнозы. Это огромная разница, особенно учитывая, что дети вообще редко получают такие диагнозы.

Стекло, бетон, дороги, машины - это все ненормально и непривычно человеку.

Даже сравнивали 3Д-визуализации с природой и реальную прогулку, и просто зеленые картинки с травой и деревьями оказывали сильный эффект, хоть поменьше, чем реальная прогулка. Счастье, настроение, интеллектуальные способности, удовлетворенность жизнью.

Пациенты стационаров быстрее выздоравливают, если окна их палат выходят на природные ландшафты, а не на городские. Физиологически быстрее выздоравливают!

Есть жук, который во время миграции прилетает и съедает лес. В городе, около которого это случилось, резко выросли сердечно-сосудистые заболевания.

Еще контакт с природой влияет на социальные взаимодействия, люди, посмотревшие документалки про природу, принимают более социальные выборы, и взрослые и дети.

Позитивные эффекты начинаются от 2-х часов в неделю. Но важно не просто время, а чувство, с которым вы в это дело включаетесь. Соединенность, чувство единения с природой. Так вот это ощущение сильно предсказывает все вышеописанные радикальные позитивные эффекты.

Пока что природа - единственный способ качественно и хорошо отдохнуть. Без природы остается только имитация отдыха.

Откровение из другого [видео](#): двум группам студентов дали решать головоломки. Первая группа делала это на компьютере, вторая на бумаге. На половине головоломок разрешили передохнуть. Первой группе можно было использовать смартфон, а второй ничего; кто-то решил вовсе не отдыхать. Хуже всех показали результаты те, кто использовал смартфон. Оказывается, всего на 5% больше сил тратит мозг при напряженной работе, чем при лежании с закрытыми глазами. И для него нет разницы в нагрузке - решать головоломки или паяться в ютуб и соцсети. Среднее оптимальное соотношение работы и отдыха - 52 на 17 минут, но это очень усредненные показатели. **Надо научиться отдыхать головой!**

Как отдыхать головой, [рассказывает Джим Квик](#). Каждые 30 минут делать помodoro-перерыв, чтобы улучшить способность запоминать и работать. Глубже подышать, попить, встать и подвигаться, сделать упражнение из калистеники, отлично подходят упражнения, скрещивающие две половины тела, например, касание локтем противоположного колена. Жонглирование улучшает периферийное зрение и объем мозга.

<https://youtube.com/shorts/h0v4LDS4Z1k?feature=share>

Автор заметки: macedon1an

Концентрация внимания и СДВГ

В контексте марафона по концентрации внимания. Любопытная инфографика по СДВГ

СДВГ в инклюзии

Авторы Крис А. Зейглер Денди и Алекс Зейгер.
Перевод Ирины Сергиенко

CWF.COM.UA



Верхушка айсберга:

Очевидные проблемы СДВГ

Гиперактивность

- Не усидчивый
- Ёрзает
- Много говорит
- Много лазит/бегает
- Постоянно на ходу

Импульсивность

- Нет самоконтроля
- Не дожидается очереди
- Перебивает
- Теряет самообладание
- Говорит не подумав
- Спорит

Невнимательность

- Неорганизованный
- Невнимательный
- Забывчивый
- Теряет вещи
- Не делает домашку
- Не слушает

АЙСБЕРГ СДВГ

Видно только 1/8 айсберга. Большая его часть скрыта под поверхностью.

Под поверхностью:

Менее заметные признаки (2/3 имеют хотя бы 1 дополнительную проблему)

Недостаток нейротрансмиттеров влияет на поведение
• Недостаток дофамина и норадреналина уменьшает активность мозга

Слабые когнитивные функции
• Рабочая память
• Умение начать
• Контроль эмоций
• Решение проблем

Проблемы с ощущением времени
• Не контролирует время
• Часто опаздывает
• Забывает про долгосрочные проекты
• Проблемы с планированием на будущее
• Нетерпеливый
• Избегает домашку
• Ненавидит ждать

Проблемы со сном (56%)
• Ухудшает память
• Не отдохнувший после сна
• Не может заснуть
• Не может проснуться
• Опаздывает в школу
• Раздражительный
• Плохое настроение утром

3-летняя задержка созревания мозга
• Менее зрелый
• Менее ответственный
• Ведет себя младше своего возраста

Наказания и поощрения не работают
• Постоянно плохо себя ведет
• Трудно дисциплинировать
• Тяжело следует правилам
• Тяжело контролирует собственное поведение

• Не учится на своих ошибках
• Не анализирует свое поведение
• Награды должны быть сразу
• Долгосрочные награды не работают
• Проблемы с изменением своего поведения

Проблемы с обучением
• Специфические нарушения обучения (25-50%)
• Плохая рабочая память
• Трудности с запоминанием
• Забывает просьбы
• Медленно считает в уме
• Проблемы с правописанием
• Плохо выражает мысли письменно
• Проблемы с сочинениями
• Плохо вспоминает
• Плохо воспринимает информацию на слух и визуально
• Не может найти синоним или описать слово
• Невнимательность
• Беспорядочность
• Плохой почерк

• Медленная когнитивная обработка информации
• Импульсивность при обучении

Плохо переносит разочарования
• Проблема с контролем эмоций
• Вспыльчивость
• Эмоциональность
• Легко сдаётся
• Не доводит дело до конца
• Легко выходит из себя
• Говорит или делает неподумав
• Проблема с пониманием чужой перспективы
• Эгоизм

Коморбидные диагнозы
• Невроз (34%)
• Депрессия (29%)
• Биполярное расстройство (12%)
• Синдром Туретта (11%)
• ОКР (4%)
• Девиантное поведение (54-67%)

СДВГ часто сложнее, чем многие себе представляют! Как айсберг, большая часть проблем невидима. СДВГ может по-разному влиять на ученика. Некоторые справляются самостоятельно, в то время как другим нужна дополнительная помощь.

В продолжении темы, рекомендую подкаст, в котором предприниматели с СДВГ рассказывают свои истории обнаружения таких паттернов и о том, как они с ними справляются. Я думаю многие найдут для себя много важного. Например, мысль которая меня зацепила – не пытаться бороться с собой, а придумывать решение проблемы исходя из принятия особенностей и невозможности избавления от них.

<https://www.youtube.com/live/FKGf1InjMaU?si=rDGV16NUzckxfuT3>

Автор заметки: Genrih

Медитация

Материалы из [Архива по медитации](#)

Есть [научный ролик от CleverMind](#), рекомендую ознакомиться также и с ним

И есть также канал специализированный на медитации, правда со слегка религиозным уклоном <https://youtu.be/PlfhCNRDgcg>

У него же есть [целый курс](#)

Также можно обратить внимание и на эту [статью](#) и про [Мураккаба](#)

Автор заметки: Леша С.