DISPERSÃO DO PENSAMENTO PISICOLOGICO

Autor(res)

Elaine Roberta Oliveira Annesi
Edmilson Marques
Luciana Fernandes Teodoro
Rafael Ferreira De Santana
Renata Santos Rodrigues

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

A dispersão do pensamento é um fenômeno psicológico caracterizado pela dificuldade de concentração e pela tendência de ter uma mente divagante, que salta rapidamente de um tópico para outro sem uma conexão lógica clara. Também é conhecido como "desvio do pensamento" ou "fluxo de pensamento desorganizado".
A dispersão do pensamento pode ser experimentada em diferentes graus. Em alguns casos, pode ser apenas uma distração temporária, enquanto em outros pode ser um sintoma de condições de saúde mental mais severas, como transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), transtorno bipolar ou esquizofrenia.
Uma das principais características da dispersão do pensamento é a dificuldade em manter o foco em uma tarefa específica. As pessoas que experimentam isso podem encontrar dificuldades em completar tarefas, estudar ou mesmo até manter uma conversa coerente. Seus pensamentos podem vagar e divagar constantemente, levando a uma sensação de desorganização e queixa.
Existem várias causas possíveis para a dispersão do pensamento. Além das condições de saúde mental mencionadas anteriormente, o estresse excessivo, a ansiedade, a depressão e a falta de sono adequado também podem contribuir para a interrupção do pensamento. O uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a exposição constante a estímulos externos, como mídias sociais, também podem afetar a capacidade de concentração e promover a dispersão do pensamento.
Para lidar com a dispersão do pensamento, algumas estratégias podem ser úteis:
Praticar atenção plena: A atenção plena envolve o foco intencional no momento presente, treinando a mente para se concentrar em uma coisa de cada vez. A meditação e outras práticas de mindfulness podem ser recompensadas.
Criar um ambiente incentivado à concentração: Reduza as distrações ao seu redor, como desligar notificações de dispositivos eletrônicos ou encontrar um local tranquilo para trabalhar.