

# UPPMÄRKSAMHETENS DELOMRÅDEN

INFORMATION OM OLIKA DELAR AV UPPMÄRKSAMHETEN OCH EXEMPEL PÅ SVÅRIGHET

## Rikta

Att rikta uppmärksamheten mot det väsentliga och kunna ignorera det irrelevanta.

### *Svårighet med att rikta uppmärksamheten*

- Störningsfaktorer i omgivningen, såsom ljud eller händelser, får en att tappa fokus.
- Man är i sina egna tankar, t.ex. när man ska göra annat eller lyssna på andra.

## Upprätthålla

Att hålla kvar uppmärksamheten på det man ska fokusera på. Förmågan att upprätthålla uppmärksamheten betonas i situationer som pågår länge.

### *Svårighet med att upprätthålla uppmärksamheten*

- Man har svårt att koncentrera sig i situationer som kräver noggrannhet eller uthållighet, t.ex. att lyssna på undervisning eller läsa.
- Man tappar koncentrationen i situationer som är monotona, men som kräver vaksamhet, t.ex. att köra långa sträckor.



## Skifta

Att smidigt flytta fokus från en sak till en annan.

### *Svårighet med att skifta uppmärksamheten*

- Man har svårt att smidigt övergå från en uppgift eller anvisning till en annan.
- Man försjunker i det man gör till den grad att det är svårt att sluta och man glömmer att fokusera på annat. T.ex. att spela eller se på serier i flera timmar.

## Fördela

Att fördela uppmärksamheten på två eller flera saker. Ju mer krävande uppgiften är, desto svårare är det att fördela uppmärksamheten.

### *Svårighet med att fördela uppmärksamheten*

- Man har svårt att hantera två eller flera saker samtidigt, t.ex. att lyssna på undervisning och göra anteckningar.

<https://kuntoutussaatio.fi/oppimisentuki/>  
<https://oppimisvaikeus.fi/>



Kuntoutussäätiö