



## Các Phương Pháp Giúp Chú Ý

### Giúp quý vị tập trung

Bản thông tin này giải thích 4 loại chú ý và cũng đưa ra những phương pháp giúp quý vị tập trung khi khả năng chú ý của quý vị bị suy kém.

### Chú ý là gì?

Chú ý là khả năng tập trung vào một ý nghĩ hoặc hoạt động và có thể chế ngự được những gián đoạn trong lúc chúng ta đang làm việc này. Chú ý là một hoạt động phức tạp cho phép chúng ta tương tác với người khác, hoàn thành những công việc hàng ngày, học và nhớ lại những thông tin mới.

Sự chú tâm có thể bị suy yếu theo nhiều mức độ khác nhau. Và, có những loại chú tâm khác nhau có thể bị ảnh hưởng.

### Các Loại Chú Ý

- **Chú ý được duy trì liên tục:** khả năng tập trung vào một việc trong một khoảng thời gian dài, chẳng hạn như xem phim hoặc đọc sách.
- **Chú ý chọn lọc:** khả năng tập trung vào một việc khi có những sao lãng khác. Một ví dụ là đọc sách trong lúc một nói khác đang nói chuyện trên điện thoại.
- **Chú ý chuyển hướng:** khả năng chuyển sự chú ý của quý vị từ công việc này sang công việc khác và tập trung chú ý trở lại sau khi bị gián đoạn. Một ví dụ là điện thoại reo trong lúc quý vị đang trả hóa đơn – quý vị trả lời điện thoại và sau đó trở lại các hóa đơn của quý vị.
- **Chú ý phân cách:** khả năng tập trung vào hai hoặc nhiều hoạt động cùng một lúc. Một thí dụ như khi quý vị đang lái xe và nói chuyện với người ngồi trong xe.

### Làm Thế Nào Để Giúp Cho Sự Chú Tâm Của Quý Vị Được Tốt Hơn

- Giảm bớt sao lãng xung quanh quý vị:
  - Tắt TV hoặc radio.
  - Đóng cửa nếu có tiếng động hoặc hoạt động ở phòng khác.
  - Tắt nhạc chuông điện thoại.



*Một cách để giúp cho sự chú tâm được tốt hơn là tắt TV và radio.*

- Đi đến một khu vực yên tĩnh hơn hoặc yêu cầu người khác rời khỏi phòng khi quý vị đang cố gắng tập trung.
- Điều chỉnh ánh sáng cho phù hợp với nhu cầu của quý vị.
- Làm mỗi lần một dự án:
  - Dọn dẹp những chướng ngại vật.
  - Giữ cho chỗ làm việc được trống trải chỉ dành cho quý vị.
- Bao gồm những thông lệ trong lịch trình hàng ngày của quý vị, chẳng hạn như thông lệ thức dậy vào buổi sáng, ăn điểm tâm, và uống thuốc của quý vị.
- Nghỉ giải lao:
  - Sắp xếp thời gian nghỉ giải lao đều đặn.
  - Dừng và nghỉ ngơi khi quý vị bắt đầu làm sai hoặc cảm thấy bực mình.
  - Nghỉ giải lao có thể bao gồm ngủ chợp, tập thể dục, nghe nhạc, hoặc nhắm mắt và nghỉ ngơi.
- Sắp xếp những công việc khó ở thời điểm “tốt nhất” trong ngày của quý vị, khi trí óc của quý vị tinh thông nhất.
- Tự nói trong đầu của quý vị “tập trung”.
- Lúc đầu, chỉ làm trong một thời gian ngắn, sau đó làm lâu hơn tùy thuộc vào sức chịu đựng lâu dài của quý vị.
- Để ý đến những ảnh hưởng của cơn mệt mỏi và đau nhức. Khi quý vị mệt mỏi hoặc đau nhức, nó có thể làm ảnh hưởng đến khả năng tập trung của quý vị.
- Lưu ý đến những ảnh hưởng của dược phẩm. Một số dược phẩm có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung của quý vị.
- Giữ mắt nhìn thẳng khi quý vị đang lắng nghe người khác.
- Trong một nhóm đang nói chuyện, hãy yêu cầu chỉ một người nói mỗi lần.

## Có Thắc Mắc?

Các câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Nếu quý vị có thắc mắc, xin liên lạc Bác Sĩ Chuyên Khoa Ngôn Ngữ và Lời Nói của quý vị:

---



---



---



---

## Attention Strategies

### *Helping you focus*

*This handout explains the 4 types of attention. It also gives strategies to help you focus when your attention is impaired.*

### **What is attention?**

Attention is your ability to focus on an idea or activity and to manage interruptions while you are doing this. Attention is a complex activity that allows you to interact with others, complete daily tasks, and learn and recall new information.

Attention may be impaired to varying degrees. And, there are different types of attention that can be affected.

### **Types of Attention**

- **Sustained attention:** the ability to focus on one thing for an extended amount of time, such as watching a movie or reading a book.
- **Selective attention:** the ability to focus on one thing when there are other distractions. An example is reading while someone else is talking on the phone.
- **Shifting attention:** the ability to shift your attention from one task to another and return your attention to a task after an interruption. An example is when the phone rings while you are paying bills – you answer it and then return to your bills.
- **Divided attention:** the ability to focus on two or more activities at the same time. An example is when you are driving a car and talking with a passenger.

### **How to Help Improve Your Attention**

- Decrease distractions around you:
  - Turn off the TV and radio.
  - Close the door if there is sound or movement in another room.
  - Turn off the phone ringer.
  - Go to a quieter area or ask others to leave the room when you are trying to focus.



*One way to help improve your attention is to turn off the TV and radio.*

- Adjust lighting to fit your needs.
- Do one project at a time:
  - Clear away clutter.
  - Maintain a clear workspace that is just for you.
- Include routines in your daily schedule, such as a morning routine of waking up, eating breakfast, and taking your medicines.
- Take breaks:
  - Schedule regular breaks.
  - Stop and rest when you start making mistakes or feel frustrated.
  - Breaks can include naps, exercise, listening to music, or closing your eyes and resting.
- Schedule difficult tasks at your “best” time of day, when your mind is sharpest.
- Tell yourself to mentally “focus.”
- At first, work for shorter periods, then lengthen your work time as your endurance improves.
- Be aware of the effects of fatigue and pain. When you are tired or in pain, this could affect your ability to focus.
- Be aware of the effects of your medicines. Some medicines can affect your ability to focus.
- Keep good eye contact when you are listening to others.
- In a group, ask people who are talking to speak one at a time.

## Questions?

Your questions are important. If you have questions or concerns, please call your Speech and Language Pathologist:

---

---

---

---