

Per què no em puc **concentrar**?

Ana Noguera

Psiquiatra

Actualment, les dificultats de concentració s'han convertit en un problema creixent que afecta persones de totes les edats i ocupacions. Des d'estudiants fins a professionals, la capacitat de mantindre l'atenció en tasques específiques es veu desafiada constantment. Aquesta problemàtica no només és rellevant per a la població general, a qui les dificultats atencionals interfereixen en la seua vida diària, sinó també per als professionals de la salut mental, que han d'abordar i tractar aquestes complicacions en els seus pacients.

La concentració és una habilitat essencial per a l'exercici acadèmic, professional i personal. En aquest article, abordarem breument el concepte d'atenció i els diversos factors tant interns (trastorns mentals), com externs (característiques de la societat moderna), que contribueixen a un deteriorament d'aquesta capacitat.

Què és l'atenció?

L'atenció és una funció cognitiva fonamental que permet a una persona enfocar l'interès i la consciència, ja siga de manera activa o passiva, voluntària o involuntària, en un estímul o esdeveniment específic que pot ser intern o extern. Altrament dit, l'atenció actua com a filtre que selecciona els senyals sensorials interns o externs, dirigint l'interès de manera selectiva, o mitjançant un esforç conscient, cap a una font particular d'estimulació.

Segons el model atencional de **Sohlberg i Mateer**, l'atenció es classifica en quatre tipus principals, àmpliament reconeguts i estudiats a l'àmbit de la neurociència.

1. Atenció focalitzada

Es refereix a la capacitat de respondre de manera específica a un estímul, ignorant deliberadament altres estímuls propers. Aquest tipus d'atenció requereix un nivell d'alerta i activació alt. Un exemple d'atenció focalitzada és quan un estudiant es concentra en les paraules del professor durant una classe, ignorant els sorolls ambientals com el brunzit de l'aire condicionat o les converses d'altres estudiants.

2. Atenció sostinguda

És l'habilitat de mantindre una activitat cognitiva de manera persistent durant un període prolongat. Aquest tipus d'atenció és essencial per a tasques que requereixen una concentració contínua, com ara, llegir un llibre. Mantenir l'atenció sostinguda pot ser tot un repte, si considerem la diversitat de factors que la condicionen, com ara, la fatiga, la motivació, la naturalesa de la tasca i l'avorriment.

3. Atenció dividida

Permet al cervell fer dues tasques simultània-

ment, encara que aquestes tasques no han de ser excessivament demandants per evitar una disminució en el rendiment. La capacitat d'atenció dividida és limitada, i a mesura que augmenta la complexitat de les tasques simultànies, la resposta es deteriora. Un exemple d'atenció dividida és quan un estudiant escriu mentre escolta i observa el professor.

4. Atenció alterna

És una manifestació destacada de la flexibilitat mental que permet canviar el focus d'atenció i moure's entre tasques diferents. Un exemple clar és quan es prepara un plat complex que requereix treballar amb ingredients en diferents moments, cosa que implica canviar de tasca sense oblidar l'anterior, ja que s'hi haurà de tornar ben prompte.

Síntomes de dificultats de concentració

Les dificultats de concentració poden manifestar-se de maneres diverses, algunes d'elles poden ser:

- *Distracció constant*: Incapacitat per mantenir l'atenció en una tasca durant un període prolongat, problemes per pensar amb claredat, manca d'energia mental i física per concentrar-se.

- *Oblits freqüents*: Dificultat per recordar informació recent, perdre coses o tindre dificultat per saber on són, cometre errors per distracció.

- *Procrastinació*: Postergació de tasques importants degut a la manca d'enfocament, incapacitat per a la presa de decisions.

- *Desorganització*: Problemes per planificar i organitzar activitats diàries, incapacitat per fer tasques complicades.

Factors interns que influeixen en l'atenció

L'atenció integra múltiples processos, com ara la consciència, la memòria, la percepció i l'acció motora. Per tant, quan ens referim a l'atenció, no parlem d'un procés únic, sinó d'una sèrie de mecanismes que operen de manera coordinada per permetre un funcionament cognitiu eficient. L'atenció pot estar marcadament influïda per diversos factors interns, com poden ser consum de drogues i certs trastorns mentals. També es pot veure afectada per factors externs, i que són característics de la societat actual, que contribueixen a un deteriorament d'aquesta capacitat que veurem més endavant.

Entre els factors interns que afecten l'atenció, destaquem les següents patologies mentals:

1. *Trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH)*: El TDAH és una de les condicions més usualment associades amb dificultats de concentració. Afecta tant als infants com a adults i es caracteritza per símptomes d'inatenció, hipe-

ractivitat i impulsivitat. Els individus amb TDAH solen tindre dificultats per a mantenir l'atenció en tasques escolars o laborals, cosa que pot portar a un rendiment acadèmic o professional deficient. Això és causat per un dèficit en la regulació de l'atenció, que pot estar influenciat per factors genètics i neuroquímics.

2. *Trastorns d'ansietat*: L'ansietat generalitzada i altres trastorns d'ansietat poden interferir significativament amb la concentració. La preocupació constant i el rosegat massa els pensaments poden desviar l'atenció de les tasques actuals, i causar un estat d'alerta que dificulta la concentració sostinguda.

3. *Depressió*: La depressió no afecta només l'estat d'ànim, sinó també les funcions cognitives. Les persones que pateixen depressió sovint refereixen una "boira mental" que els impedeix concentrar-se. La fatiga mental, juntament amb la manca d'interès o motivació, contribueix a una disminució en la capacitat d'atenció i concentració.

4. *Trastorns del son*: La manca de son o els trastorns del son, com l'insomni o l'apnea del son, afecten negativament la funció cognitiva, inclosa la concentració. Una son inadequada condueix a la fatiga, que alhora redueix la capacitat d'atenció.

Són múltiples els estudis i els informes que avalen la influència d'aquests factors. La prevalença de trastorns com el TDAH ha augmentat considerablement en les darreres dècades. Segons l'Associació Americana de Psiquiatria, s'estima que el TDAH afecta aproximadament el 5% dels adults a tot el món, i aquesta xifra pot ser subestimada a causa de diagnòstics no reportats. Així mateix, un estudi publicat a *The Journal of Anxiety Disorders* va trobar que fins al 60% de les persones amb trastorns d'ansietat reporten dificultats severes de concentració com un símptoma clau.

Factors externs que influeixen en l'atenció

L'entorn actual juga un paper crític en l'exacerbació de les dificultats de concentració. Un informe de Microsoft Corporation va revelar que el temps mitjà d'atenció humana ha disminuït de 12 segons l'any 2000 a només 8 segons el 2013, una tendència alarmant que molts atribueixen a l'ús excessiu de dispositius digitals. Aquesta disminució en la capacitat d'atenció està estretament vinculada als problemes de productivitat i benestar mental que afecten la societat actual. Diverses característiques de la vida moderna contribueixen a aquest fenomen entre altres:

1. *Sobrecàrrega d'informació*: A l'era digital, estem constantment bombardejats amb informació a través de múltiples canals, com són les xarxes socials, correus electrònics, i mitjans de comunicació. Aquesta sobrecàrrega d'informació pot portar a la saturació cognitiva, que dificulta la capacitat de filtrar i concentrar-se en informació rellevant.

2. *Multitasking*: La pressió per complir amb múltiples responsabilitats a la feina i a la vida personal,

L'atenció actua com a filtre que selecciona els senyals sensorials interns o externs, dirigint l'interès de manera selectiva, o mitjançant un esforç conscient, cap a una font particular d'estimulació.

ha promogut la cultura de la multitasking. Tot i que es percep com una habilitat valorada, la multitasking fragmenta l'atenció, redueix l'eficàcia en la realització de tasques i augmenta el temps requerit per a completar-les, sovint amb errors.

3. *Estímul tecnològics constants*: Els dispositius electrònics, com ara telèfons intel·ligents i ordinadors, ofereixen una font inesgotable de distraccions. Les notificacions constants interrompen l'atenció i fomenten un estat d'alerta contínua que impedeix la concentració profunda.

4. *Estrès crònic*: L'estrès derivat de les pressions laborals, econòmiques i personals està estretament lligat a les dificultats de concentració. Com hem comentat en articles anteriors, l'estrès crònic desencadena respostes fisiològiques que, si es mantenen en el temps, perjudiquen la capacitat d'enfocar-se en tasques específiques.

Conclusió

En resum, les dificultats de concentració són un problema complex amb múltiples causes que comprenen des de patologies mentals fins a factors relacionats amb l'estil de vida modern. La comprensió d'aquestes dificultats és fonamental tant per a la població general com per als professionals de la salut mental, ja que ofereix un marc per a encarar i gestionar aquest desafiament cada cop més comú.

Abordar les dificultats de concentració requereix un enfocament multifacètic, que involucra tant els canvis en l'estil de vida com les intervencions específiques per a condicions de salut mental subjacents. Els professionals de la salut mental han de valorar les dificultats de concentració de manera global, tenint en compte els factors interns i externs del pacient. En el cas dels factors interns, poden implementar teràpies cognitiu-conductuals, *mindfulness* i altres intervencions, incloses les farmacològiques, per tractar les patologies existents. En el nostre dia a dia, és recomanable reduir l'exposició a dispositius electrònics, practicar tècniques de maneig de l'estrès, evitar la multitasking i establir hàbits que fomenten una concentració més gran, com la meditació, la higiene de son i l'exercici regular.

Amb el suport adequat, és possible recuperar i millorar aquesta habilitat crucial en la vida diària. La capacitat de concentració no és només un recurs valuós en termes de productivitat, sinó que també és essencial per al benestar mental i emocional que hem de vigilar.