

## Studieconcentratie (verminderd)

Concentratie wordt gedefinieerd als sterk gerichte aandacht op één object of activiteit tegelijk. Veel studenten geven aan snel afgeleid te zijn en moeite te hebben met het concentreren tijdens bijvoorbeeld het leren voor een tentamen of het werken aan een deadline. Dingen als Facebook, e-mail, TV kijken, of vrienden die vragen om af te spreken; het haalt je allemaal (tijdelijk) uit je concentratie en weg van het studeren.

Vaak wordt concentratie gezien als iets dat je hebt of niet, dus iets waar je geen controle over hebt. Een andere gedachte die vaak terugkomt is de gedachte geen energie te hebben om het op te kunnen brengen. Toch heb je meer controle over je concentratie dan je in eerste instantie misschien zou denken. Zo heb je bijvoorbeeld controle over de omgeving waarin je studeert, je slaapritme en de aanpak die je inzet voor het studeren.

Concentratieproblemen kunnen overigens ook opspelen als symptoom van iets anders, zoals ADHD, somberheid, trauma, enz.

### Quickscan

- Ben je vaak tijdens het studeren ondertussen bezig met andere dingen?
- Word je snel afgeleid door bijvoorbeeld geluiden om je heen of gedachten aan andere dingen?
- Word je regelmatig overladen door een gevoel de energie niet te hebben om te gaan beginnen aan je huiswerk?
- Heb je vaak het gevoel na een dag studeren eigenlijk weinig te zijn opgeschoten?
- Wordt je vaak ontmoedigd door de hoeveelheid stof die je nog door moet nemen?
- Heb je voor een tentamen vaak het gevoel heel veel tijd aan het leren besteed te hebben, maar eigenlijk weinig van de stof te beheersen?

### Aanpak

#### Wat kan je zelf doen?

Ga eens bij jezelf na wat voor jou de redenen kunnen zijn dat je je niet kan concentreren en bedenk concrete plannen hoe je dit wellicht aan zou kunnen pakken.

#### Wat kunnen wij voor je betekenen?

Door middel van o.a. cognitieve- en gedragstherapie kun je meer grip krijgen op concentratie. Het zou ook zo kunnen zijn dat de concentratieproblemen een symptoom zijn van een onderliggend probleem, wat we kunnen uitzoeken. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken en/of je kunt je aanmelden voor één van onze cursussen (bijvoorbeeld Constructief denken bij faalangst/perfectionisme). Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

### Meer informatie

- Concentratie (M. Laufer), ISBN13: 9789062388585
- Concentratie en meditatie (Humphreys Christmas), ISBN13: 9789020255270
- Zen en de kunst van het studeren (Rients Ritskes), ISBN13: 9789060304792
- Vitaal denken (Khalsa), ISBN13: 9789027463289
- Concentratie (C. Govaart), ISBN13: 9789030408994
- <http://www.studeren-met-aandacht.nl/studieconcentratie.htm>