**Unutkanlığın belirtileri nelerdir?**

İşte, unutkanlığı geç olmadan fark edebilmeniz için dikkat etmeniz gereken belirtiler: Dikkatsizlik, işe/okula geç kalmak, sorumluluklardan kaçmak, zamanı yönetememek, gelecek planı yapamamak, stresle başa çıkamamak, değersiz hissetmek, yargılanmaktan korkmak, daha önce kolay öğrenilen bilgileri hafızada tutmakta zorlanmak, hayata dair tutkuların azalması ve kolay pes etmek…

**Unutkanlığa iyi gelen şeyler nelerdir?**

**Bulmacalara yer açın**

İlla çengel bulmaca çözmek zorunda değilsiniz, kelime avı bile oynasanız nöral ağlarınız kuvvetlenecektir.

**Kitap okuma alışkanlığınızı şekillendirin**

Unutmayı engellemek için, zihninizin esnek kalmasına fırsat tanımalısınız. Bu, hiç şüphesiz yeni bilgiler ve yeni hobiler edinerek sağlanmaktadır.

**Yeni sosyal ve eğitimsel kulüplere katılın**

Eğer çok monoton bir yaşamınız varsa, bu durum sizde depresyona sebebiyet verebilir. Bu bağlamda, yenilik en güzel tedavidir.

**Arkadaşlarınızla daha sık buluşun**

Bakış açılarınızın genişlemesini sağlayan, size tebessümüyle enerji veren dostlarınıza sarılın ve hayatı yaşanabilir kılın. Bu durum, sosyal ihtiyacınızın doyuma ulaşmasını sağlayacak ve diğer işlerinizde de motivasyonunuzun daim olmasına destek olacaktır.

**Sudoku öğrenin, 1000’lik yapboz yapın**

Dikkat gelişiminde bu tür aktiviteler çok fayda sağlamaktadır. Odaklanma gücünü arttırmaktadır. Mental iz sürmeyi geliştirmektedir.

**Yeni yollar keşfedin**

Harita becerileriniz ne kadar gelişirse, o kadar bellek bozukluklarına engel olabilirsiniz.

**Seyahatler planlayın**

Yaşamı ertelemeyin, tadını çıkartın. Hayata dair tutkularınızı gerçekleştirdikçe, unutkanlık azalır.

**Sağlığınızın kıymetini bilin**

Kendinize özenli davranın. Eleştirmeyin, yargılamayın. Sadece özelliklerinizi geliştirmek için çabalayın.

**Dil öğrenin**

Hiç vaktiniz yoksa, en azından online kurslardan faydalanın. Her hafta bir-iki saatinizi bu aktiviteye ayırın.

**Ajanda kullanın**

Unutkanlıklarınız azalana kadar, her gün yapılandırılmış programlar belirleyin ve uygulayın.

**Çocuklar için unutkanlığa karşı öneriler**

Çocuğunuzu, “Sen ne kadar sakarsın, ne kadar unutkan bir çocuksun” diye etiketlemeyin. Bu tarz ithamlar yerine daha yapıcı konuşmayı demeyin. Örneğin montunu almasını söylediğinizde, çocuğunuzun montunu almayı unuttuğunu varsayalım. Burada sakinliğinizi muhafaza edin ve çocuğunuza ipucu verin: “Hava çok soğuk, üzerinde eksik olan bir kıyafet olabilir mi, kontrol etmeni istiyorum.” Böyle yaptığınızda, ona kontrol mekanizmasının kendisinde olduğunu hatırlatıyorsunuz. Tablet bağımlılığı geliştiren çocuklarda, dikkat eksikliklerine bağlı matematik işlemlerinde hata yapma, okuduğunu anlamakta zorlanma ve derslerde çabuk sıkılma şikâyetleri gözleniyor. Özellikle tatil dönemlerinde, çocuğunuzu gezdirerek harita becerisini kuvvetlendirin. Çocuğunuzun ilgi duyduğu şeyi bulun, örneğin bir helikopter. Helikopter temalı bir puzzle alın. Çok küçük parçalar olmasın ki, çocuk sıkılıp bırakmasın. Yapabileceği bir çalışma seçmek, motivasyonunu korumasını sağlamak açısından çok önemli. Çocuğunuzla birlikte film izleyip, sonrasında film hakkında konuşmalarına ve fikir yürütmelerine fırsat verin. Mutlaka kitap okuma alışkanlığı geliştirmesini sağlayın. Okuduklarını anlatmasını ve fikirler üretmesi noktasında destekleyici olun ve her şeyden önemlisi sevildiğini hissettirin. Zamanında ve rutine indirgenmiş uyku eğitimine önem verin. Sevgi, en büyük şifadır. Bütün bunları denediğiniz halde, devam eden şikâyetleriniz varsa, uzmanlardan destek almayı ihmal etmeyin.