

ضبابية الوعي ، أو بوصف أدق ، ضعف التركيز . أو كما أصفه ، تفلت المهام والأفكار والكلمات من الدماغ كأنها تمر به سريعاً ويتعسر عليك اصطياها .
هو عَرَضٌ صحي ، وزادت الشكوى منه بعد أن أطبقت جائحة كورونا على العالم .
غالباً ما يشعر المُصاب بأن قدرته على التفكير أو التركيز ضعيفة ، مشوشة ، وغير حادة .
وقد تشمل الأعراض المصاحبة له الام جسدية ، خُدرٌ ، وخز في العضلات أو الأعصاب ،
الصداع ، وصعوبة في النوم . يجدر بمن يشعر بحالة مشابهة وباستمرار أن يراجع الطبيب
المختص أولاً ، ثم يمكنه اتباع هذه النصائح لتحسين جودة تركيزه وبالتالي جودة حياته
بالتأكيد :

- (١) الرياضة الهوائية ، يجب عليك أن تبدأ ببطء ، لكن يُنصح بالبدء بدقائق قليلة وزيادة
المدة يومياً . غالباً يحتاج البالغ ان يمارس الرياضة الهوائية لمدة ٣٠ دقيقة خمس أيام
فالأُسبوع .
- (٢) الإلتزام بنظام غذائي صحي ، ويفضل تضمين زيت الزيتون ، الخضروات والفاكهة ،
والحبوب الكاملة التي أثبتت الدراسات أنها تدعم صحة الدماغ .
- (٣) أخذ قسط كاف من النوم .
- (٤) الانخراط في فعاليات جماعية ، فهي لا تُحسّن مزاجنا وحسب ، بل تدعم قدرتنا
على التفكير وذاكرتنا كذلك .