**ZİHİNSEL GEVİŞ GETİRME….**

Hiç zihninize takılan bir şeyi, beyninizden atmakta zorlandığınız oldu mu? Bu çoğu insana yabancı gelmeyen bir durumdur; ‘ruminasyon’ olarak adlandırılır. Ruminasyon bir düşüncenin insan zihninde sürekli olarak geri getirilerek asla yok olmamasıdır. Psikiyatri pratiği içinde kısaca ve kabaca ‘zihinsel geviş getirme’ olarak tarif edilir. Zihnimiz aynı şeyleri geveleyip durmakta ve bir sonuca varamamaktadır.  Hayvanlar nasıl yediklerini sindiremediklerinde onları ağızlarına getirip geviş getirirlerse, insanlar da geçmişte yaşadıkları, sindiremedikleri, tamamlayamadıkları işleri zihinsel anlamda tekrar tekrar yaşarlar. Zihinsel geviş getirildiği, bir olayın nedenine yönelik düşünülüp durduğu sürece de anı yaşamak imkansız hale gelir. Hayattan alınan zevk azalır; hayat anlamsız, çekilmez hale gelir.

Düşüncenin önemini Mevlana şu sözlerle vurgulamıştır. ;**"Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünür gülistan olursun, diken düşünür dikenlik olursun.”** Aynı zamanda Mevlana, zihinsel geviş getirmeyle yaratılan acıdan beslenmeyi dikenli bir bahçeye benzetirken, bu durumun üretken düşünmeye göre insanlarca daha çok önemsendiğini şöyle dile getiriyor**:** “**O düşünce ki,** **halk nazarında önemsiz küçük bir şeydir.** **Fakat sel gibi dünyayı sürükler götürür.   İşte görüyorsun ki, dünyada her hüner, her sanat** **bir düşünce ile meydana gelmede ve olmadadır. Balığın deniz yüzünden diri olduğu gibi; yeryüzünün, denizin, güneşin, göğün düşünce ile hayat bulduğunu görüyorsun da, neden körleşiyorsun…. beden sana Süleyman gibi büyük; düşünce karınca misali küçük görünüyor?”**

**Neden Hep Ben? Neden Hep Benim Başıma Geliyor?**

Her birey gündelik hayatta bir konuya takılıp kalabilir; sabah ortaya çıkan bir durum gün boyu zihnini meşgul edebilir. Fakat sağlıklı bir düşünce akışına sahip bireyler çok önemli bir sorun ile karşı karşıya kalsa bile ortam değişikliklerinde veya farklı uyaranlar karşısında zihnini meşgul eden sorundan uzaklaşabilmektedir. Günlük dilde kullandığımız “kafasını dağıtmak” deyimi tam da bunu ifade etmektedir. Fakat bazı insanların düşünce içeriği diğer insanlardan farklıdır. Bu insanların düşünceleri **ruminatif düşünce**dir. Bu sebeple bir fikre veya soruna takılı kalırlar.

Ruminatif bireyler geçmişi değerlendirdiklerinde olumsuz anıları daha sık zihinlerine getirmekte ve yaşamlarının büyük çoğunluğunun olumsuz olaylarla dolu olduğunu düşünmektedirler. Bu bireyler neden sürekli olarak olumsuz olayların kendi başına geldiğini sorgular. Hep kötü olayların onu bulduğunu ve eğer bu olaylar olmasaydı hayatının daha iyi olacağını düşünmektedir. Bu tarz ruminatif düşünceler bireyin nerede yanlış yaptığına dair bir iç görü yapmasına engel olur. Başına gelenlerde kendisinin de payı olabileceğini düşünmeden ‘kötü şans’ olarak değerlendirmektedir. Kendi kendine “neden hep benim başıma bu olaylar geliyor?” diye sorgulamaktadır. Bu düşünceler çok sıradan bir konu hakkında olduğu gibi boşanma ve akademik başarısızlık gibi ciddi konularla da ilgili olabilmektedir.

Bu bireylerin çoğunlukla kişiler arası ilişkileri de bozuk olmaktadır. Ruminatif düşünce tarzı nedeni ile bireyler biri ile bir sorun yaşadığında affedemezler, ilişkinin devam etmesinde zorlanırlar ve hatta karşı tarafa yönelik kin duyma ve öç alma eğilimi gelişebilir.

Obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, travma sonrası stress bozukluğu ve kaygı bozukluğunda ruminasyon sık görülür. Ayrıca ruminatif düşünce tarzı depresyon, dikkat dağınıklığı- unutkanlık, iletişim bozukluğu ve alkol-madde kötüye kullanımı gibi psikiyatrik hastalıklara ve belirtilere zemin hazırlar. Bu açıdan muhakkak göz önünde tutulması, gerekirse profesyonel destek alınması gereken önemli bir düşünce akışı bozukluğudur.

**Ruminasyonun Tedavisi**

En etkin tedavi yaklaşımı psikoterapidir. Psikoterapi sürecinde ilk hedef bireyin ruminatif düşüncesine yönelik farkındalık kazandırmaktır. Birey iç görüş tekniği ile düşünce yapılarını inceleyerek sürekli olarak olumsuz düşünceleri tekrar ettiğini fark ettiğinde ise kendisini bu döngüden çıkarmaya çalışmalıdır. Öncelikle bireyin kendi iç sesini dinlemesi bireyin dış dünyadan kopmasına neden olmaktadır. Bu sebeple birey zihnini meşgul edecek hobiler ile vakit geçirebilir. Ayrıca sürekli olarak kendi sesini dinlemek yerine sosyal ortamlara girerek diğer insanlar ile vakit geçirebilir.

Bunların yanı sıra bir sorunu sürekli olarak düşünmek yerine soruna çözüm arayabilir. Soruna çözüm bulmak hem olumsuz durumun ortadan kalkmasını sağlayacak hem de bireyin stres ve kaygı seviyesini düşürecektir. Ayrıca bireyin bu tarz düşünceleri kontrol altında tutabilmesi için ve eşlik eden bir psikiyatrik hastalık durumunda ilaç tedavisi de kullanılabilmektedir.