ROZVOJ OSOBNOSTI 04. 08. 2024

Psychologická ruminace neboli destruktivní „přežvykování“ myšlenek: Jste ohroženi i vy?

Ruminace má v podstatě dva různé významy, z nichž jeden vychází z psychologie a ten druhý z biologie. Tímto výrazem lze tedy definovat nejen neustálé myšlenky o něčem konkrétním ale také přežvykování potravy. Občas se však stává, že ono „přežvykování“ sedí i na lidskou mysl. Možná to znáte i vy z dob, kdy jste o nějakém problému neustále dokola přemýšleli a napadali vás samé černé scénáře. Je to vlastně jakýsi začarovaný kruh negativních myšlenek, z kterého je nutné co nejdříve

vystoupit. Jak na to?

Psychologická ruminace se může zdát na první pohled jako neškodná záležitost. Ve skutečnosti ale dost zatěžuje život dotyčného. **Pokud jste na sobě nebo na někom blízkém zaznamenali neustále přemítání černých myšlenek na stejné téma, zkuste se zastavit a uvědomit si, proč se tak děje.** Právě uvědomění si tohoto chování je dobrým začátkem ke změně.

Jak zní definice psychologické ruminace a co může způsobit?

V Mezinárodní klasifikaci nemocí můžete dokonce najít kód nemoci „Převážně vtíravé myšlenky nebo ruminace“, je tedy jasné, že se jedná také o duševní nemoc – pokud je tedy tak psychologem či psychiatrem skutečně kvalifikovaná. Málokdo ale s opakujícími se a pronásledujícími myšlenkami navštíví odborníka. Na světě je mnoho lidí, jejichž mysl se neustále vrací k jednomu a tomu samému tématu, avšak možná si ani neuvědomují, že jde vlastně o problém. **Běžně se tento typ chování vyskytuje například u obsedantně-kompulzivní poruchy nebo generalizované úzkostné poruchy.**

A jaké důsledky může mít „přežvykování“ myšlenek? Jsou to především tyto stavy:

- rozvoj deprese, která může být intenzivní a dlouhá
- narušení schopnosti myslet konstruktivně
- neschopnost koncentrace na běžné denní činnosti či práci
- neschopnost zpracovávat emoce
- prožívání chronického stresu
- impulzivní chování
- potíže se spánkem
- poruchy příjmu potravy
- snadnější podlehnutí návykovým látkám (alkohol, drogy)
- zvýšené obavy o fyzické zdraví

Proč dochází k psychologické ruminaci?

Neustále přemítání negativních myšlenek vztahujících se k nějakému problému, se nerozvine jen tak. **Psychologické ruminaci zpravidla předchází nějaká událost/události a také k ní přispívají osobnostní rysy dotyčného, jako je třeba perfekcionismus nebo neuroticismus.** Zde jsou tedy faktory, které mohou ovlivnit rozvoj „přežvykování“ v mysli:

- ztráta zaměstnání nebo rozchod/rozvod s milovaným člověkem
- nízké sebevědomí
- prožití traumatu v jakékoliv podobě
- zvýšené obavy z nemoci nebo nějaké důležité události (zkouška, prezentace atp.)

Jak se zbavit psychologické ruminace?

Prvně je potřeba si uvědomit, že dočasné přemítání myšlenek po nějaké náročné nebo komplikované situaci je zcela normální. Je to přirozený proces smiřování se s nějakými skutečnostmi, který by měl vést k přijetí faktů – zkrátka si vše odžijete a jdete dál. Problém ale nastává tehdy, když to nenecháte být a bude vám to hlodat v mysli ještě x měsíců ne-li let. Zde už jde

o ruminaci neboli „přežvykování“ negativních myšlenek, které je pro vaše duševní zdraví škodlivé.
Pokud si chcete pomoci sami bez odborníka, můžete se soustředit na tyto kroky:

1. **Vyzkoušejte meditaci, která vaši mysl zklidní.**
2. **Najděte si nějaké příjemné rozptýlení v podobě nového koníčku, výletu, kulturního zážitku a podobně.** Nuda je totiž největším přítelem ruminace.
3. **Zůstaňte fyzicky aktivní.** Jakýkoliv pohyb vám pomůže „vyčistit hlavu“ od negativních myšlenek. Pokud neradi běháte nebo posilujete, vsaďte třeba na cyklistiku, pěší turistiku, treking, nordic walking, jógu atp.
4. **Minimalizujte kontakt s tím, co způsobuje vaši psychologickou ruminaci.** Abyste se zbavili neustálého přemítání negací ve vaší hlavě, určitě cíleně nevyhledávejte člověka, který toto způsobuje na sociálních sítích ani nikde jinde. Pokuste se jít dál a obklopte se lidmi, kteří vás mají rádi.
5. **Pokud všechny pokusy o řešení ruminace selžou, neobávejte se navštívit odborníka na duševní zdraví**. Velmi dobré výsledky má v souvislosti s „přežvykováním“ myšlenek tzv. kognitivně-behaviorální terapie.

Autor článku: Iveta Reinisch