Neden Bazen **Gözümüz Dalar**?

Hepimiz zaman zaman kısa bir süre hiçbir şey yapmadan gözümüzü bir noktaya dikip düşüncelere dalarız. "Göz dalması" olarak adlandırılan bu olgu çoğunlukla sinir biliminde "zihin gezinmesi" (mind-wandering) olarak adlandırılan durumun günlük hayattaki karşılığı olarak kabul edilir. Gözümüz daldığında dikkatimiz dış çevreden uzaklaşıp kendi düşüncelerimize yönelir. Sinir biliminde bu durum, belirli bir göreve odaklanamadığımızda daha aktifleşen varsayılan mod ağının (DMN) etkinliği ile ilişkilendirilir. DMN, beynin medial prefrontal korteks ve posterior singulat korteks gibi bölgelerini içeren bir sinir ağıdır. Dikkat gerektiren bir işle meşgul olmadığımızda DMN'nin etkinliği artar ve çevremize ilişkin farkındalığımız azalabilir. DMN'nin etkinliği ile dikkati odaklamaktan sorumlu ağların etkinliği, genellikle biri artarken diğerinin azaldığı, dinamik bir denge içindedir. Bu nedenle bir iş yaparken dikkatin kısa süreli dağılması normal kabul edilir. İki sistem arasındaki bu geçişlilik durumu, rutin ya da monoton bir etkinlik sırasında insanların neden gözünün daldığına bir açıklama getiriyor.

Nature Communications'ta 2021'de yayımlanan bir araştırma ise göz dalması olgusunun sanılandan daha karmaşık ve çoğu zaman faydalı bir zihinsel durum olduğuna işaret ediyor. Çalışmada rutin ve tekrarlayıcı bir görev yapan katılımcıların beyin etkinlikleri fMRI yöntemi ile izlenerek dikkatlerinin dağıldığını belirttikleri anlar analiz edildi. Bulgular, bu anlarda yalnızca varsayılan mod ağının değil, eş zamanlı olarak birçok beyin bölgesinin dinamik biçimde çalıştığını ortaya koydu. Bu durum, böylesi anlarda beynin dış uyaranlardan içsel düşüncelere yöneldiğini ve geçmişi hatırlama, geleceği planlama, hayal kurma ve duygusal değerlendirme gibi zihinsel süreçlerin devreye girdiğini düşündürüyor. Araştırmacılara göre bu zihinsel "boşluk" anları yaratıcılığı destekleyebilir ve bilgilerin yeniden düzenlenmesine katkı sağlayabilir. Ancak özellikle depresyon ve anksiyete gibi bazı ruhsal bozukluklarda bu süreç ruminasyon (olumsuz düşünceler ve duygular üzerinde çözüm üretmeden tekrar tekrar düşünme eğilimi) ve aşırı kaygıya neden olabilir.

Sonuç olarak göz dalması, basit bir dikkat kaybından ziyade beynin içsel düşüncelerle aktif biçimde meşgul olduğu, çoğu zaman yararlı ancak bazı durumlarda olumsuz düşünce döngülerini güçlendirerek zihinsel iyi oluşu olumsuz etkileyebilen temel bir bilişsel süreçtir. ■

Kaynaklar

doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331

https://mcgovern.mit.edu/2021/03/25/whats-happening-in-your-brain-when-youre-spacing-out/

AegeanBlue / iStock