

「情報過多」

今、世の中たくさんの情報が溢れていて、私たち自身もテレビや新聞だけでなく、携帯やパソコンを開けばいつでもどこでもすぐに知りたい情報はもちろん、様々な情報がたくさん入ってきます。手軽に素早く知りたいことがわかるので便利ですが、反面、どんどんと情報量が増えていき、飽和状態となって処理しきれなくなっています。そうすると、人は脳の「海馬」(かいば)というところに一時的に記憶されたもののうち、いらぬ不要な情報を捨てていく(忘れていく)ようにしています。ただ、それでも情報が気になって、知りたい欲求のままにさらに取り続けていくと情報に溢れた脳が混乱し、正しい判断が鈍り情報に惑わされはじめ不安になっていきます。そうすると、大丈夫なことよりも危険なことに注意が向く為、ありもしない情報を信じ込んでいってしまうのです。よく、その心理を利用して人をだますのがネット詐欺です。

このところ、世界中で大変な状況となっている「新型コロナウイルス感染症」に対しても、たくさんの情報やうわさも飛び交い、期間も長くなっていて、みなさん不安とストレスにより心理的な辛さを感じていると思います。最初はあまり関係ないなと思っていたものが、日本での感染の状況が伝えられ、毎日、メディアで報じられ、ネットで目にしていく中で、「新型コロナ」の感染が怖い、怖いから不安になり、先が見えないので更に不安が増し、辛くなっていきます。そこで、人間の脳はより敏感に反応し記憶するので、正誤関係なくそれに関する情報に惑わされ、判断力が鈍りコントロールが難しくなってしまいます。それによって、トイレトーパーや食料品を買いだめするというような行動や感染してしまった方たちを批判してしまったり、いろいろなものに騙されてしまいます。

この現象は、多くのみなさんが抱えている慢性化した痛みでも同じことが言えます。痛いとい我慢することで身体が緊張して硬くなり、硬くなることで血行不良が起り、血行不良によってさらに身体を硬くし、やはり、脳が痛みに対して敏感な状態となります。すると、少しの痛みに対しても強い痛みと認識してしまい、さらに、休んでいても痛いと感じてしまうこともあります。まさに脳が痛みの情報過多の状態です。こうなると、なかなか改善が難しくなります。

まずは、注意が向き過ぎて混乱して敏感になっている脳を休めて、情報を整理して正しい情報だけを記憶できるようにします。そのためには、自律神経を副交感神経(リラックスの神経)に切り替えてあげることです。シップや痛み止めの薬、マッサージなどもいいですが、それに頼り過ぎて自分で回復させるのをさぼってしまうこともあります。はり灸の場合、患部の硬さを取り血行を改善させるだけでなく、その刺激は脳へと伝わり自律神経に作用し、自然治癒力を高めてくれます。脳を混乱させないように、情報過多に気をつけ、正しい判断ができるようにしておきましょう。

