

イライラ

先月は、「こころのさざ波」についてでしたが、似ているようなことで、イライラについて考えてみました。前回の続編です。

イライラの始まりは、情報で脳が混乱するいわゆる雑念です。それに伴って深部の脳が反応し、いろいろと細かな感情が起こるのがイライラです。脳波はベータ波の状態です。さらに、感情脳の近くの自律神経中枢も刺激されて、動悸や眩暈、胃腸の不調などの症状を引き起こします。以上の反応を起こり難くするのが、イライラ対処法、予防法です。

反応順に考えて、まず脳の情報処理能力を高めます。次に感情脳の反応を抑えます。そして自律神経を素早く整えます。情報処理には客観性が必要です。物事の多面的な分析が必要ですので、日頃から主観と客観、デジタルとアナログの違いを意識して過ごすことで処理能力が高まります。感情脳は三大脳内物質のセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンが主役になりますので、これらのバランスが大事になります。これも日頃、自分のこころの状態を観察して、切り替えがスムーズにできるように訓練します。一つの方法として、こころを色や形や触感などのイメージで捉え、その変化を実感することです。自律神経は自分の意思では動きませんので、これも日頃から自然に順応する能力を高めるために、自然体、穏やかな呼吸を意識します。お茶一服のゆとりが必要です。

その時に頭で考えて何とかしようとしても焦るだけで効果はできません。これは勉強やスポーツなどと同じで、脳や体に覚えさせる必要があります。脳神経外科の手術は長時間の集中が必要ですので、イライラは禁物です。私は、脳神経を植物のように育て、動物のように訓練するということを意識して、日々学習を怠らないように努めています。

