



伊勢原

家族のように
大切な存在

Mental Clinic Sato



令和3年9月

こころの森メッセージ



スマホ依存の正体

スマホの世界は、無限に広がり、知りたいことを知り、人と出会い、世界の情報が入る。これは脳にとって強い快楽刺激となる。快楽刺激は、脳内のドーパミン活性を高めることになる。スマホから作られるドーパミン刺激は、手軽でいつでも手に入る。手軽に入る快楽刺激は、人を依存にさせる。だから、スマホに依存して、それ以外の興味がなくなる。スマホは一日2時間まで。

不安と抑うつは こころの充電である



院長 善本正樹

不安があれば、先が見えず、悪いことが起こりそうで苦しい。抑うつがあれば、自分の価値がないようで、やる気がなく苦しい。だから、不安や抑うつは、消えてしまえ！と言わんばかりに悪者あつかいになっている。

不安の反対は安心、抑うつは躁(気分爽快)である。安心と躁(気分爽快)は、理想の自分であり、手に入りたい存在だが、それが本当に求めらえる姿なのだろうか。

我々の体内細胞には電気活動があり、常にプラスとマイナスの揺れが存在して、バランスを取ろうとしている。マイナスになると充電してプラスになり、プラスはやがて放電してマイナスになる。そんな揺らぎがある。

不安と抑うつはマイナス、安心と躁(気分爽快)はプラス、ちょうどそんなイメージになる。マイナスは充電してプラスなる大切な期間だから、不安や抑うつは、自分を動かすエネルギーを充電する時期だと考えれば良いのだと思う。不安や抑うつは、必要なものであり、悪者ではない。不安や抑うつは、私達を動かす力を充電する大切なときである。