

Vad händer med all information?

Information och förmåga att hantera input.

Jag vet inte exakt mängd information en individ kan hantera, men generellt fungerar psyket så här;

Information om vad som händer i närområdet hanteras med input, sortering, övergripande bild och agerande.

Ju fler kanaler till input vi har, ju mer får vår sorteringsförmåga att göra. Ju mer vår hjärna får jobba med sortering, ju mer alternativa boxar skapas undermedvetet.

Alternativ boxar är summering av information som saknar förankring till den verkliga händelsen.

Ett typexempel som de flesta hört talas om är "utbrändhet". När vi blir utbrända sorterar hjärnan information i fler och fler alternativa boxar och klarar inte av att se vilken information som ska vart.

Plötsligt glömmet du allt eller klarar kanske inte av att skriva ditt namn. Relationer blir svåra att hantera och frustration växer.

Ett annat symptom på för stor informationsinhämtning är upplevelse av konspirationer.

Vi ska komma ihåg att hjärnan är en nervklump med elektriska signaler som färdas flera kilometer varje sekund. Den är en superdator.

Lagringsenheten växer med utmaningarna från informationen utifrån. När input blir för stor under för kort tid och minnet inte räcker till, då blir det "ERROR".

Det bästa man kan göra när det börjar bli ERROR i mjukvaran, är att stänga av tv, radio, ta en veckas semester och återgå till basic eller "felsäkert läge" på programspråk.

Hjärnan har något som våra datorer inte har. Det är att den kan bygga ut lagringsenheten själv och har en enorm backupkapacitet. Vilar vi från input, då sortar hjärnan all felplacerad information rätt och återupptar 'verksamheten'.

Vi är generellt byggda för **sorteringskapacitet i vårt närområde**. Med internet, jobb, skola, vansinnigt många relationer, sociala forum osv, sorterar hjärnan i maxläge konstant. Få kan hantera mängden och ännu färre bearbeta på rätt sätt.

Skrämselpropaganda, upprepande, triggande information är farligt och förstör på individnivå. Det är alltså inte bra att bli triggad av inlägg i sociala medier flera gånger om dagen, eller att läsa för mycket vinklad information i dagspressen som återger bara en synpunkt.

När det händer skickar hjärnan en signal att vi måste agera. Det blir ett "fäktat eller fly" scenario. Eftersom vi har väldigt liten eller ingen alls möjlighet att rätta det som upplevs fel landar vi i limbo, vi drabbas av frustration. Det blir en nedbrytande kedjeeffekt med fysiska reaktioner om och om igen varje dag.

Behovet av att rätta "felet" växer ur proportion och vi drabbas av en långvarig effekt som sätter ner vår förmåga att reagera, och agera på stimuli som vi behöver för vårt välbefinnande.

[OP1-appen](#) kan hjälpa dig att bryta tankemönster och du kan göra medvetna avbrott från upprepande strömmar av likvärdig

information.