

Keho ja mieli

Keho ja mieli – molemmat vaikuttavat toisiinsa, eikä niitä voi erottaa.

- Mieli ja keho vaikuttavat toisiinsa koko ajan, kuten esimerkiksi kävelyssä ja hengityksessä.
- Ajatukset, muistot ja tunteet saavat aikaan muutoksia kehossa myös sisäisesti, esimerkiksi sydämen syke nopeutuu tai ruokahalu muuttuu.
- Kehosi on mukana kaikessa mitä koet ja tunnet: esimerkiksi ilo ja innostus voivat tuntua kuplivana tunteena vatsan pohjassa, viha rypistää otsaa, pelko saa sydämen lyömään nopeasti, suru puristaa kurkussa.
- Viestitämme kehollamme myös muille ihmisille paljon. Näemme ystävän kumarasta asennosta, että hänellä on huolia, vaikka hän ei sanoisi mitään.
- Keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa monella tavalla: esimerkiksi kun pää on kipeä, olo on helpommin ärtynyt tai alakuloinen.
- Mielessä on usein huolia ja kehossa on usein jännityksiä. Kun keho rentoutuu, niin mieli rentoutuu. Ja toisinpäin, kun mieli rentoutuu, niin keho rentoutuu.

Kehon muisti ja reaktiot

- Kehon muistissa on paljon opittuja taitoja: esimerkiksi autolla ajaminen, käsitöiden tekeminen tai kirjoittaminen.
- Keho muistaa myös ikäviä asioita, jotka muuten haluaisi unohtaa. Jokin pienikin asia (kuva, sana, tuoksu, ääni) saattaa muistuttaa vaikeista tapahtumista ja saada kehon yhtäkkiä reagoimaan: esimerkiksi sydän alkaa pamppailla nopeasti, hengitys tuntuu vaikealta tai pyörryttää.
- Vaikeat elämäkokemukset voivat aiheuttaa myös sen, että keho on jatkuvasti valppaana, ikään kuin valmiina pakenemaan tai taistelemaan. Jatkuvan valppauden vuoksi voi olla vaikea nukkua tai keskittyä ja kehossa voi tuntua erilaisia kipuja.
- Tuntemukset voivat olla pelottavia, jos ei tiedä, mistä ne tulevat. Silloin saattaa myös pelätä, että tuntemukset ovat merkki vakavasta sairaudesta. Tuntemuksista on hyvä kertoa lääkärille tai muulle hoitavalle henkilölle.
- Joskus lääkäri ei löydä oireille mitään fyysiseen sairauteen liittyvää syytä. Tällöin voi olla kyse siitä, että oireet ovat kehon reaktio vaikeisiin elämäkokemuksiin ja stressiin. Kehon muistot aktivoituvat, kun joku asia nykyhetkessä muistuttaa niistä. Tämä ei tarkoita, että oireet olisivat kuviteltuja vaan tarkoittaa että keho muistaa vanhan kärsimyksen. Oloa voi helpottaa ajatus: "vaikka kehoni muistaa vaikeat tapahtumat menneisyydestäni, ne eivät tapahdu nyt, vaan minä selvisin siitä ja olen nyt turvassa."
- Omaan kehoon kannattaa tutustua, jotta sitä ymmärtää paremmin. Vaikka kehossa olisi paljon kärsimystä, kehon avulla voi myös hoitaa itseään ja vaikuttaa omaan mielialaan.

Mikä helpottaa?

- Keho muistaa myös hyviä ja mukavia asioita elämästä. Ajattelemalla onnellisia muistoja ja tulevaisuuden toiveita, voi saada hengityksen ja kehon rauhoittumaan.
- Liikunta vaikuttaa positiivisesti kehoon ja mieleen. Pienikin kävely päivällä auttaa nukkumaan yöllä paremmin ja vähentää ylivalppautta. Lihaksia voimistamalla voi lisätä tunnetta hallinasta ja turvallisuudesta.
- Kun mieli on väsynyt, rasita kehoa. Kun keho on väsynyt lepää.
- Kannattaa opetella rentoutumista rentoutusharjoitusten avulla. Lisäämällä kehon ja mielen rentoutumista molemmat voivat paremmin. Harjoituksia [YouTube'ssa: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1](https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1)
- Voit hakea apua myös esimerkiksi psykologilta, lääkäriltä tai terveydenhoitajalta.