Serene®

Mwili na akili

Mwili na akili – vyote viwili vinaathiriana na haviwezi kutenganishwa.

- Akili na mwili huathiriana wakati wote, kama vile kwa mfano, kutembea na kupumua.
- Mawazo, kumbukumbu na hisia husababisha mabadiliko katika mwili, pia ndani mwilini, kwa mfano, mapigo ya moyo kwenda mbio au kubadilika kwa hamu ya kutaka chakula.
- Mwili wako unahusika katika kila jambo unalopitia na kuhisi: kwa mfano, furaha na shauku inaweza kuhisiwa kama hisia ya kububujika ndani ya tumbo lako, hasira inakunja uso, woga hufanya moyo wako kudunda/kupiga haraka, huzuni hubana koo lako.
- Pia tunatumia miili yetu kuwasiliana sana, na watu wengine. Tunamwona rafiki akiwa ameinama chini, kwamba ana kitu kinamsumbua akilini, hata kama hasemi chochote.
- Mwili na akili huathiriana kwa njia nyingi: kwa mfano, wakati kichwa kinauma, ni rahisi kuhisi hasira/makasiriko au huzuni.
- Mara nyingi kuna wasiwasi katika akili na mvutano/mkazo katika mwili. Wakati mwili unapumzika na akili hupumzika pia. Na kinyume chake, wakati akili inapumzika na mwili unapumzika pia.

Mwili kumbukumbu na reaksheni/athari

- Kuna ujuzi mwingi uliojifunza katika kumbukumbu ya mwili: kwa mfano, kuendesha gari, kufanyakazi za mikono au kuandika.
- Mwili pia hukumbuka mambo mabaya ambayo ungependa kusahau. Kitu kidogo kama (picha, neno, harufu, sauti) kinaweza kukukumbusha matukio magumu na kusababisha mwili kushtuka ghafla: kwa mfano, moyo kuanza kupiga/kudunda haraka, kupumua huhisi vigumu. au kizunguzungu.
- Uzoefu wa maisha magumu pia unaweza kusababisha mwili kuchukua tahadhari wakati wote, kana kwamba uko tayari kukimbia au kupigana. Kutokana na utahadhari wa mara kwa mara, unaweza kuwa vigumu kulala au kuwa makini (kukonsetreti), na mwili unaweza kuhisi maumivu mbalimbali.
- Hisia zinaweza kutisha, ikiwa hujui zinatoka wapi. Wakati huo unaweza pia kuogopa kwamba, hisia ni ishara za ugonjwa mbaya. Ni vyema kumwambia daktari/mganga au mtu mwingine anayehusika na utoaji wa huduma kuhusu hisia zako.

- Wakati mwingine daktari/mganga hawezi kupata sababu yoyote ya kimwili ya dalili za ugonjwa. Kwenye hali kama hii, inaweza kuwa kwamba, dalili ni mlipuko wa mwili kwa uzoefu wa maisha magumu na msongo wa mawazo/stresi. Kumbukumbu za mwili huamshwa wakati kitu fulani katika wakati uliopo kina kumbushia hilo. Hii haina maana kwamba dalili zinafikiriwa, lakini ina maana kwamba mwili unakumbuka mateso ya zamani. Hisia inaweza kupunguzwa na mawazo: "hata kama mwili wangu unakumbuka matukio magumu kutoka kwa siku zangu za nyuma (wakati uliopita), hayafanyiki sasa hivi, lakini nilinusurika na sasa niko salama."
- Unapaswa kuufahamu mwili wako mwenyewe, ili kuweza kuuelewa vizuri. Hata ikiwa kuna mateso mengi katika mwili, kwa msaada wa mwili unaweza pia kujitunza mwenyewe na kuathiri hisia zako mwenyewe.

Nini kinachofanya iwe rahisi?

- Mwili pia unakumbuka mambo mazuri na ya kupendeza maishani. Kwa kufikiria juu ya kumbukumbu za furaha na matumaini ya siku zijazo, unaweza kufanya pumzi yako na mwili wako utulie.
- Mazoezi yana athari chanya kwa mwili na akili. Hata kutembea kidogo wakati wa mchana husaidia kulala vizuri wakati wa usiku na kupunguza tahadhari iliyozidi. Kwa kuimarisha misuli, unaweza kuongeza hisia ya udhibiti na usalama wako.
- Wakati akili inapochoka, mwili huchakaa au huchuja. Wakati mwili umechoka pumzika.
- Unapaswa kujifunza kupumzika kwa msaada wa mazoezi ya kupumzika. Kwa kuongeza utulivu wa mwili na akili, vyote viwili hujisikia vizuri. Mazoezi mtandaoni: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1
- Pia unaweza kutafuta/kuomba msaada kutoka, kwa mfano, mwanasaikolojia, daktari/mganga au muuguzi.