

Тіло і розум

Тіло і розум - обидва впливають одне на одне і нероздільні.

- Розум і тіло постійно взаємодіють, наприклад, при ходьбі та диханні.
- Думки, спогади та емоції також викликають внутрішні зміни в організмі, такі як пришвидшене серцебиття або зміна апетиту.
- Ваше тіло реагує на все, що ви переживаєте і відчуваєте: наприклад, радість та ентузіазм може викликати відчуття наявності бульбашки внизу живота, злість викликає нахмурені брови, страх змушує серце битися прискорено, горе викликає відчуття стискання у горлі.
- Ми також багато спілкуємося за допомогою свого тіла з іншими людьми. Спостерігаючи похилену поставу друга, ми розуміємо, що він хвилюється, навіть якщо він нічого не сказав.
- Тіло і розум взаємодіють багатьма способами: наприклад, коли болить голова, легше відчувати роздратування чи депресію.
- Часто при виникненні відчуття тривоги, в тілі виникає напруга. Коли тіло розслабляється, розслабляється розум. І навпаки, коли розум розслабляється, тоді розслабляється тіло.

ПАМ'ЯТЬ І РЕАКЦІЯ ТІЛА

- У тілесній пам'яті є багато засвоєних навичок: наприклад, водіння автомобіля, рукоділля, вміння писати.
- Організм також запам'ятовує неприємні речі, які хотів би забути. Навіть дрібниця (картинка, слово, запах, звук) може нагадати вам про важкі події і змусити ваше тіло раптово відреагувати: наприклад, прискорене серцебиття, утруднене дихання або запаморочення.
- Важкі життєві переживання також можуть викликати почуття, ніби тіло постійно знаходиться насторожі, ніби воно готове до втечі або бою. Через постійну настороженість може бути важко заснути або зосередитися, і ваше тіло може відчувати різноманітний біль.
- Почуття можуть лякати, якщо ви не знаєте, звідки вони походять. В такому випадку ви також можете боятися, що відчуття є ознакою серйозного захворювання. Рекомендується поговорити про свої відчуття з лікарем або іншим особам, які надають догляд.
- Іноді лікар не знаходить причин для симптомів, пов'язаних із фізичним захворюванням. В цьому випадку може виявитися, що симптоми є реакцією організму на тяжкі життєві переживання та стрес. Спогади тіла активізуються, коли щось нагадує їм про них. Це не означає, що симптоми є уявними, це може означати, що тіло

пам'ятає минулі страждання. У такій ситуації ви можете втішити себе, сказавши: «незважаючи на те, що моє тіло пам'ятає важкі події мого минулого, вони не відбуваються зараз, я пережив це і я в безпеці».

- Варто познайомитись зі своїм тілом, щоб краще зрозуміти його. Навіть якщо ваше тіло пройшло через багато страждань, тіло також допоможе вам подбати про себе і вплинути на ваш власний настрій.

ЩО ДОПОМАГАЄ?

- Тіло також пам'ятає хороші та приємні речі в житті. Думаючи про щасливі спогади та надію на майбутнє, ви можете заспокоїти і своє дихання, і своє тіло.
- Фізичні вправи позитивно впливають на тіло та розум. Навіть невелика прогулянка вдень допомагає вам краще спати вночі і знижує вашу тривогу. Зміцнення м'язів також може підвищити відчуття контролю та безпеки.
- Коли розум втомився, працюйте над тілом. Коли тіло втомилось, відпочиньте.
- Варто навчитися релаксації за допомогою вправ на розслаблення. Збільшуючи розслаблення тіла і розуму, обидва почуватимуться краще. Вправи онлайн: <https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1>
- Ви також можете звернутися за допомогою до психолога, лікаря чи медсестри.