

Тело и разум – оказывают влияние друг на друга и их нельзя разделять.

"В здоровом теле здоровый дух".

- Разум и тело все время оказывают влияние друг на друга, как, например, при ходьбе и во время дыхания.
- Мысли, воспоминания и чувства вызывают также изменения внутри тела, например, ускоряется сердцебиение или меняется аппетит.
- Ваше тело вовлечено во все, что Вы испытываете и чувствуете: например, радость и энтузиазм могут ощущаться пузырьками внизу живота, от гнева морщинится лоб, страх заставляет быстро забиться сердце, скорбь сжимает горло.
- Также своим телом мы посылаем много сигналов другим людям. По сгорблленному положению тела мы видим, что друг чем-то озабочен, даже если он ничего и не сказал нам.
- Тело и ум воздействуют друг на друга многими способами: например, когда болит голова, легче возникает состояние раздражительности и удрученности.
- Разум часто бывает чем-то озабочен, и в теле часто ощущается напряжение. Когда тело расслабляется, тогда расслабляется и разум. И наоборот, когда расслабляется разум, тогда происходит и расслабление тела.

### Память и реакции тела

- Память тела хранит много приобретенных навыков: например, навыки вождения автомобиля, занятия рукоделием или навыки письма.
- Тело помнит также неприятные моменты, которые вообще хотелось бы забыть. Какая-то вещь, даже совсем незначительная (изображение, слово, запах, звук) может напомнить о тяжелых событиях и заставить тело вдруг среагировать: начинает, например, быстро колотиться сердце, становится трудно дышать или кружится голова.
- Тяжелый жизненный опыт может повлиять также на то, что тело находится постоянно настороже, как будто оно готово сбежать или бороться. Из-за постоянного пребывания настороже могут возникнуть трудности со сном или концентрацией внимания, и в теле может ощущаться боль различного характера.
- Ощущения могут быть пугающими, если не знать, отчего они возникают. Тогда может появиться страх, что ощущения являются признаком серьезного заболевания. Об ощущениях следует рассказать врачу или кому-нибудь из медицинского персонала.
- Иногда врач не находит для симптомов никаких причин, связанных с физическим заболеванием. В этом случае дело может быть в том, что симптомы являются реакцией тела на тяжелый жизненный опыт и стресс. Воспоминания тела активируются, когда что-то в данный момент напоминает о них. Это не значит, что симптомы были бы воображаемыми, а означает то, что тело помнит прошлое страдание. Состояние может облегчить мысль: "хотя мое тело помнит тяжелые события из моего прошлого, они не происходят сейчас, я справился с ними и сейчас нахожусь в безопасности."

- Стоит познакомиться со своим телом, для того, чтобы лучше понимать его. Даже если тело и наполнено страданиями, с его помощью можно исцелять себя и влиять на своё настроение.

Что приносит облегчение?

- Тело помнит также хорошие и приятные моменты из жизни. Перебирая счастливые воспоминания, и думая о надеждах в отношении будущего, можно достичь равномерного дыхания и успокоить тело.
- Физическая активность позитивно влияет на тело и разум. Даже небольшая прогулка днем помогает лучше спать ночью и снижает излишнюю настороженность. Укрепляя мышцы, также можно повысить чувство контроля и безопасности.
- Когда разум устал, подвергай тело физической нагрузке! Когда устало тело, отдохтай!
- Стоит научиться релаксации с помощью упражнений на расслабление. Чем больше человек занимается расслаблением тела и разума, тем лучше они будут себя чувствовать. Упражнения в интернете: <https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1>
- За помощью также можете обратиться, например, к психологу, врачу или медсестре широкого профиля.