Serene®

الجسم والعقل (النفس)

الجسم والعقل يتأثران ويتفاعلان مع بعضهما البعض، إذ لا يمكن فصلهما، ويُعبّر المثل "العقل السليم في الجسم السليم" عن هذه الحالة المتكاملة.

- يتفاعل العقل والجسم مع بعضهما طيلة الوقت، مثلاً أثناء المشي والتنفس.
- تُحدث الأفكار، الذكريات والمشاعر مع الوقت تغيّرات في الجسم من الداخل أيضاً، مثلاً يتسارع نبض القلب أو تتغير شهيّة تناول الطعام.
- يتفاعل جسمك مع كل ما تختبر وتشعر: مثلاً يمكن للفرح والحماس أن يُحدثا مشاعر فوّارة في باطن المعدة، الغضب يُقطّب الجبين، الخوف يسّرع دقات القلب والحزن يعصر (يضغط)الحنجرة.
- جسدنا يُرسل أيضاً إشارات بكثرة إلى الناس الآخرين. نرى مثلاً في صديق وضع ظهره منحني، أن عنده هموم وقلق، حتى دون ان يحكي.
- يؤثر العقل والجسم ببعضهما بطرق متعددة: مثلاً عند ألم الرأس يكون المزاج عكر ومكتئب.
- يكون العقل غالباً مهموماً والجسم يكون غالباً متوتراً. عندما يرتاح الجسم، يرتاح العقل بالمقابل، والعكس صحيح.

ذاكرة الجسم وردّة الفعل

- يوجد في ذاكرة الجسم الكثير من المهارات التي اكتسبها في التعلّم: مثلاً قيادة السيارة، عمل الحرف اليدوية أو الكتابة.
- يتذكر الجسم أيضاً أمور مؤسفة، والتي يريد من ناحية اخرى أن ينساها. يمكن لأمور صغيرة جداً مثل (صورة، كلمة، رائحة، صوت) ان تُذكّرنا بأحداث صعبة تضع الجسم في وضع ردة فعل سريعة: مثلاً ضربات قلب سريعة، شعور ضيق التنفس أو الدوار.
- يمكن لخبرات الحياة الصعبة أن تجعل الجسم أيضاً في حالة تأهب واستنفار دائمة، كما لو هناك استعداد دائم للهروب او القتال. يمكن ان يُسبب الاستنفار الدائم صعوبة في النوم أو التركيز، ويسبب للجسم إحساس بآلام مختلفة.
- تكون هذه الأحاسيس والمشاعر مخيفة لو نجهل مصدرها وأسبابها. أيضاً نخاف من أن تكون هذه الأحاسيس انذار لمرض خطير. من المفضّل أن تُخبر الطبيب أو أي شخص معالج عن هذه الأحاسيس.
- لا يتمكن الطبيب في بعض الأحيان من إعطاء سبب لأعراض هذه الأمراض الجسدية. يمكن في هذه الحالة، أن تكون هذه الأعراض ردة فعل الجسد على التوتر وعلى الخبرات الحياتية الصعبة. تنشط ذكريات الجسم، عندما يؤدي امر ما إلى تذكير الجسم بها. هذا لا يعني أن هذه الأعراض من نسج الخيال، إنما تعني أن الجسم يتذكّر مآسي قديمة. يمكن أن تُسهّل الحالة النفسية من خلال فكرة: " بالرغم من تذكّر جسدي لهذه الأحداث الصعبة الماضية، انها لن تحدث الآن، وأستطيع التعايش معها وأنا في أمان."
- يُحبّذ أن يتعرف الانسان على جسده، حتى يستطيع فهمه بشكل أفضل. بالرغم من وجود مآسي كثيرة في الجسد، يمكن للجسد أيضاً أن يكون واسطة علاجية ذاتية مؤثرة على الحالة النفسية.

مالذي يُسهّل الوضع؟

- يتذكّر الجسد أيضاً أمور جيدة ولطيفة حدثت في الحياة. عند التفكير بالذكريات الجميلة وامنيات المستقبل، يمكن ان يهدأ التنفس ويستريح الجسد.
- يؤثر نشاط الحركة والرياضة إيجابياً على الجسم والعقل. يُساعد المشي ولو قليلاً في فترة النهار على النوم ليلاً بشكل أفضل، ويساعد على تقليل تأهب الجسد المفرط. تمرين العضلات وتقويتها يمكن ان يؤدي إلى زيادة شعور التحكّم والأمان.
- عندما يتعب العقل والفكر، أتعب جسدك، وعندما يتعب جسدك، استرح.
- يُحبّذ تعلم الاسترخاء بواسطة تمارين الاسترخاء. أن زيادة استرخاء الجسد والعقل سوياً يؤدي إلى حال أفضل. يمكن الحصول على التمارين من موقع الانترنت: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1
- يمكنك طلب المساعدة أيضاً مثلاً من أخصائي الحالة النفسية، الطبيب أو الممرضة الصحية.