Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Keho ja mieli

Keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa. Niitä ei voi erottaa toisistaan.

Keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa seuraavilla tavoilla:

- Mieli ja keho vaikuttavat toisiinsa koko ajan. Vaikutus tuntuu esimerkiksi kävelyssä ja hengityksessä.
- Ajatukset, muistot ja tunteet saavat aikaan muutoksia kehossa. Esimerkiksi sydämen syke voi nopeutua tai ruokahalu muuttua.
- Kehosi on mukana kaikessa, mitä koet ja tunnet. Esimerkiksi ilo ja innostus voivat tuntua kuplintana vatsan pohjassa. Viha rypistää otsaa. Pelko nopeuttaa sydämen lyöntiä. Suru puristaa kurkussa.
- Kehomme lähettää viestejä myös muille. Jos ystäväsi on kumarassa asennossa, tiedät, että hänellä on huolia. Näet sen, vaikka hän ei kertoisi huolistaan.
- Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen. Kun vaikka pää on kipeä, olo on usein ärtynyt tai surullinen.
- Mielessä on usein huolia, ja kehossa on usein jännitystä. Kun keho rentoutuu, mieli rentoutuu. Tämä toimii myös toisinpäin: kun mieli rentoutuu, keho rentoutuu.

Keho muistaa asioita ja reagoi niihin

- Kehon muistissa on paljon opittuja taitoja. Näitä ovat esimerkiksi autolla ajaminen, käsitöiden tekeminen ja kirjoittaminen.
- Keho muistaa myös ikäviä asioita, jotka ihminen haluaisi unohtaa. Kehon muistot voivat nousta pintaan pienistä asioista. Tällaisia pieniä asioita voivat olla kuvat, sanat, tuoksut ja äänet. Näiden pienien asioiden takia keho reagoi yhtäkkiä. Sydän voi alkaa hakata. Myös hengittäminen voi olla vaikeaa. Lisäksi voi pyörryttää.
- Vaikeat kokemukset voivat aiheuttaa myös sen, että keho on jatkuvasti valppaana. Keho on ikään kuin valmiina pakenemaan tai taistelemaan. Jos keho on jatkuvasti valpas, nukkuminen voi olla vaikeaa. Kehossa voi myös tuntua kipuja.
- Kivun tunteet voivat olla pelottavia, jos niiden aiheuttajaa ei tiedä. Silloin saattaa pelätä, että tuntemukset johtuvat sairaudesta. Tuntemuksista on hyvä kertoa lääkärille tai muulle ammattilaiselle.
- Joskus lääkäri ei löydä oireille kehollista syytä. Ei siis ole mitään sairautta, joka aiheuttaa oireet. Tällöin kyse voi olla siitä, että kipu johtuu kehon vaikeista kokemuksista. Kehon muistot nousevat pintaan, kun jokin asia muistuttaa niistä. Oireet eivät siis ole kuvitelmaa. Keho vain muistaa vanhan kärsimyksen.
- Voit helpottaa oloasi ajattelemalla näin: ”Vaikka kehoni muistaa vaikeat menneisyyden tapahtumat, ne eivät tapahdu nyt. Minä selvisin niistä ja olen nyt turvassa.”

- Omaan kehoon kannattaa tutustua, koska silloin sitä ymmärtää paremmin. Vaikka kehossa olisi paljon kärsimystä, kehon avulla voi myös hoitaa itseään. Sillä voi myös vaikuttaa omaan mielialaan.

Miten oireita voi helpottaa?

- **Muista hyvät asiat.**
  Keho muistaa myös elämän hyvät asiat. Voit ajatella onnellisia muistoja ja tulevaisuuden toiveita. Se voi rauhoittaa hengitystä ja kehoa.
- **Liiku.**
  Liikunta tekee hyvää keholle ja mielelle. Jos teet päivällä pienenkin kävelyn, nukut yöllä paremmin. Kävely myös vähentää liiallista valppautta. Jos vahvistat lihaksiasi, olosi voi muuttua turvallisemmaksi. Voit kokea, että hallitset elämääsi.
- **Muista myös lepo.**
  Kun mielesi on väsynyt, rasita kehoasi. Kun kehosi on väsynyt, lepää.
- **Rentoudu.**
  Rentoutumista kannattaa harjoitella. Se onnistuu rentoutusharjoitusten avulla. Kun rentoutat kehoa ja mieltä, molemmat voivat paremmin. Yhden hengitysharjoituksen löydät YouTubesta. YouTube-kanavamme löydät täältä: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1
- **Hae apua.**
  Voit hakea apua esimerkiksi psykologilta, lääkäriltä tai terveydenhoitajalta.