

KALUSUGAN NG

ISIP AT KATAWAN

Janice Chow, MS, RD (Founder at Dietitian ng The Mindful Chow)



Ang ating isip at katawan ay konektado ng mahigpit. Kung paano tayo mag isip, ano ang ating nararamdaman at kung ano ang bumubuo sa ating mga paniniwala at mga karanasan sa buhay ay may mahalagang papel sa ating pisikal na kalusugan. Ang pagkakaroon ng pangkalahatang kagalingan at magandang relasyon sa pagkain at mga pisikal na aktibidad ay nakakaapekto rin sa kalusugan ng ating pag-iisip.

Sa loob ng maraming siglo, ang mga komunidad ng AA at NH/PI ay matagal nang nagsasanay sa mga konsepto ng koneksyon sa isip at katawan sa tradisyonal at katutubong gamot. Ang mga halimbawa ay Traditional Chinese Medicine sa China, Ayurvedic Medicine sa India at mga Katutubong kasanayan sa pagpapagaling sa Hawai'i. Unti-unting kinikilala ng Western medicine ang kahalagahan ng pagkakaroon ng isang pangkabuuan na pananaw sa kalusugan, kabilang ang isip at katawan sa kabuuan.

Ang isang halimbawa ng koneksyon sa isip at katawan ay kung paano pinangangasiwaan ng ating katawan ang stress. Ang stress ay maaaring magmula sa iba't ibang pinagmumulan, tulad ng pakiramdam ng pagkabalisa bago ang isang pakikipanayam sa trabaho, pagkakaroon ng sakit o injury, nakakaranas ng pang-aabuso o pagkakaroon ng mga problema sa pananalapi. Kapag nakakaramdam tayo ng pagkabalisa, ang ating mga katawan ay tumutugon dito na para bang handa tayong "lumaban" o maghanda ng sapat na enerhiya upang "makatakas" - ito ay tinatawag na fight-or-flight response. Ang ating mga katawan ay naglalabas ng mga hormone na magpapataas ng tibok ng puso, blood pressure at blood sugar, at magpapaigting sa ating mga kalamnan. Ang reaksiyon ng stress na ito ay kapaki-pakinabang kung kailangan nating humarap sa agarang panganib!

Ngunit, kung palagi tayong nakadarama ng pagkabalisa, ang ating natural na fight-or-flight response ay masyadong tatagal ng mahaba. Maaaring patuloy na manatiling mataas ang ating blood pressure at blood sugar level, na maaaring mag-ambag sa hindi nakokontrol na blood pressure at blood sugar. Gayundin, ang pangmatagalang stress ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa mood, depresyon, pagkabalisa at lubhang pagkagalit.

Paano natin lilinangin ang kalusugan ng isip at katawan? Anong mga diskarte ang maaari nating gamitin?

1. Humingi ng suporta sa mental health mula sa isang therapist na may sapat na kakayahan base sa kultura.
2. Makisali sa mga kasanayan sa pag-iisip, tulad ng pagmumuni-muni, mga panalangin at malalim na paghinga.
3. Kumain sa parehong oras upang matiyak na may sapat na enerhiya sa buong araw.
4. Pumili ng malumanay na paggalaw (yoga, stretching, taichi), o magpahinga lang kung gusto mo!
5. Kumonekta sa tradisyonal na mga kasanayan sa pagpapagaling ng AA at NH/PI, gaya ng acupuncture, masahe at herbal na regimen (hangga't hindi sila kumukontra sa iyong mga kasalukuyang gamot).