

SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT

Thạc sĩ Nghiên cứu và Phát triển Janice Chow
(Nhà sáng lập & Chuyên gia dinh dưỡng của The Mindful Chow)



Tinh thần và cơ thể của chúng ta được kết nối chặt chẽ. Cách chúng ta nghĩ, cách chúng ta cảm nhận và những điều tạo nên niềm tin và kinh nghiệm sống đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe thể chất của chúng ta. Việc có sức khỏe tổng thể tốt và quan hệ tốt đẹp với thực phẩm và hoạt động thể chất cũng ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.

Trong nhiều thế kỷ, các cộng đồng AA & NH/PI từ lâu đã thực hành các quan niệm về sự kết nối giữa tinh thần và thể chất trong y học cổ truyền và dân gian. Ví dụ như Y học cổ truyền Trung Quốc, Y học cổ truyền Ayurvedic của Ấn độ và phương pháp chữa lành bản địa ở Hawai'i. Y học phương Tây đang dần nhận ra tầm quan trọng của việc có cái nhìn toàn diện về sức khỏe, bao gồm cả tinh thần và thể chất là một tổng thể.

Một ví dụ về kết nối giữa tinh thần và thể chất là cách chúng ta xử lý căng thẳng. Căng thẳng có thể đến từ nhiều nguyên nhân khác nhau, chẳng hạn như cảm thấy lo lắng trước khi phỏng vấn xin việc, bị bệnh hoặc bị thương, bị lạm dụng hoặc có vấn đề tài chính.

Khi cảm thấy căng thẳng, cơ thể của chúng ta sẽ phản ứng lại như thể chúng ta đã sẵn sàng “chiến đấu” hoặc trang bị đủ năng lượng để “giải thoát” - đây được gọi là phản ứng chống trả hay bỏ chạy. Cơ thể chúng ta tiết ra các hoóc-môn làm tăng nhịp tim, huyết áp và đường huyết và làm căng các cơ. Phản ứng căng thẳng này rất hữu ích nếu chúng ta cần đối phó với mối nguy hiểm tức thì!

Nhưng nếu chúng ta liên tục cảm thấy căng thẳng, phản ứng chống trả hay bỏ chạy tự nhiên sẽ kéo dài rất lâu. Huyết áp và đường huyết có thể tiếp tục duy trì ở mức cao, điều này có thể góp phần gây ra tình trạng không kiểm soát được huyết áp và đường huyết. Ngoài ra, căng thẳng trong thời gian dài có thể gây ra những thay đổi về tâm trạng, trầm cảm, lo âu và giận dữ ngày càng tăng.

Làm thế nào để chúng ta nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần và thể chất? Chúng ta có thể sử dụng chiến lược nào?

1. Tìm kiếm sự hỗ trợ sức khỏe tinh thần từ một nhà trị liệu có năng lực văn hóa.
2. Tham gia vào các hoạt động tinh thần như thiền, cầu nguyện và hít thở sâu.
3. Ăn đúng bữa để đảm bảo có đủ năng lượng trong cả ngày.
4. Chọn những hoạt động nhẹ nhàng (yoga, duỗi cơ, thái cực quyền), hoặc chỉ đơn giản nghỉ ngơi nếu bạn muốn!
5. Kết nối với các phương pháp chữa lành truyền thống của AA & NH/PI, chẳng hạn như châm cứu, xoa bóp và chế độ trị liệu thảo dược (miễn là không phản ứng ngược với các loại thuốc bạn đang dùng).