

Άσκηση και ψυχική υγεία

Γιαννακού Ε. PhD

Άγχος και στρες

- Στρες
 - Διαδικασία με την οποία μια φόρτιση (βιολογική, ψυχολογική, κοινωνική) εισβάλλει στο άτομο
 - Ανισορροπία του φυσιολογικού συστήματος, που ενεργοποιεί φυσιολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις, για να επαναφέρει την ισορροπία
- Άγχος
 - Συναισθηματική αντίδραση σε μια αντιλαμβανόμενη ή μη απειλή
 - Χαρακτηρίζεται από αισθήματα έντασης, νευρικότητας, φόβο, δυσάρεστες σκέψεις, ανησυχία και φυσιολογικές μεταβολές
 - Διέγερση του νευρικού συστήματος
 - Ιδρώτας, ταχυκαρδία, τρόμο, επιτάχυνση της αναπνοής, γαστρεντερική δυσφορία
 - Η πηγή του είναι άγνωστη είτε ελάχιστη σε ένταση
 - Θεωρείται παθολογικό όταν:
 - Το άτομο δεν μπορεί να το ελέγξει
 - Δημιουργεί πρόβλημα στην καθημερινότητα, στην συναισθηματική ηρεμία

Αγχώδεις διαταραχές

- Διαταραχή πανικού
- Ειδική φοβία
- Κοινωνική φοβία
- Ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή
- Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό στρες
- Διαταραχή από οξύ στρες
- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή
- Διαταραχή οφειλόμενη σε γενική ιατρική κατάσταση
- Αγχώδης διαταραχή προκαλούμενη από ουσίες
- Αγχώδης διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς

Επιδημιολογία νόσου

- Οι αγχώδεις διαταραχές αποτελούν την συχνότερη ομάδα ψυχιατρικών διαταραχών
- 1/4 ανθρώπους έχει τουλάχιστον μια φορά ικανοποιήσει τα κριτήρια της αγχώδους διαταραχής
- Οι γυναίκες είναι πιθανότερο από τους άνδρες να εκδηλώσουν αγχώδη διαταραχή
- Η ηλικία έναρξης είναι συνήθως η πρώιμη ενήλικη ζωή
 - Εφηβεία (28,8%)

Επιπτώσεις

- Το παθολογικό άγχος είναι μια μορφή διανοητικής διαταραχής
- Επιφέρει υψηλό ατομικό και κοινωνικό κόστος
 - Χρόνιες
 - Προκαλεί σοβαρή ανικανότητα αντίστοιχη των σωματικών διαταραχών
- Οικονομικό κόστος
 - Ψυχιατρικές και μη ψυχιατρικές νοσηλείες
 - Συνταγογραφούμενα φάρμακα
 - Μειωμένη παραγωγικότητα και απουσίες από την εργασία
- Υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ άγχους και:
 - Εισοδήματος (↑ σε χαμηλά εισοδήματα)
 - Εκπαίδευσης (↑ χαμηλού επιπέδου εκπαίδευσης)
 - Εργασίας (↑ άνεργα άτομα)
- Οι ασθενείς εμφανίζουν αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα κυρίως από παθήσεις του καρδιοαναπνευστικού
 - αύξηση αρτηριακής πίεσης,
 - κάπνισμα
 - αύξηση της χοληστερόλης

Επιπτώσεις

- Το στρες συνδέεται με:
 - Κατάθλιψη,
 - Ευερεθιστικότητα
 - Επιθετικότητα
 - Αίσθηση της προσωπικής δυστυχίας
- Ασθένειες που σχετίζονται με το στρες
 - Κρυολόγημα, γρίπη, έλκος στομάχου, άσθμα, υπέρταση, καρδιοπάθειες, πόνος στη μέση, κολίτιδα, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, κατάθλιψη, καρκίνος
 - 70-80% όλων των ασθενειών σχετίζεται με το στρες
- Απόπειρες αυτοκτονίας, αυτοκτονίες
 - Χρόνιες αγχώδεις διαταραχές
 - Διαταραχή πανικού
 - Συνοσηρότητες (κατάθλιψη, αλκοολισμός, κατάχρηση ουσιών, χρόνια και επώδυνη σωματική πάθηση) αυξάνουν τον κίνδυνο αυτοκτονίας

Επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με άγχος

Οξείες επιδράσεις

- Επηρεάζει άμεσα, με θετικό τρόπο την διάθεση και μειώνει τα επίπεδα στρες
 - Διαρκεί περίπου 2-4 ώρες μετά την άσκηση
- Αυξάνει την ενεργητικότητα (κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της άσκησης)
- Η συστηματική άσκηση:
 - Μειώνει την ένταση, τον θυμό, την επιθετικότητα
 - Ελέγχει τον καρδιακό σφυγμό ηρεμίας, τον όγκο παλμού, τη διαστολική και συστολική πίεση
 - Αποσπά την προσοχή από δυσάρεστες σκέψεις

Επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με άγχος

- Η άσκηση αποτελεί ένα στρεσογόνο γεγονός
 - Προκαλεί κούραση
 - Ο ασθενής πρέπει να βρει λύση (πως θα σηκώσει το βάρος, βρει ρυθμό στην άσκηση, τρέξει πιο γρήγορα)
 - Όσο πιο συχνά το βιώνει ο ασθενής μαθαίνει να το διαχειρίζεται καλύτερα
- Οξεία άσκηση
 - Πιθανώς αρνητικές επιδράσεις στη διάθεση
 - Επιζήμια συναισθηματικά ερεθίσματα
 - πάλι όμως έχουμε αγχολυτικά αποτελέσματα
 - Μπορεί να πυροδοτήσει κρίσεις πανικού ή να αυξήσει το άγχος σε ασθενείς με διαταραχή πανικού

Επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με άγχος

Χρόνιες επιδράσεις (διάρκεια >10-15 εβδομάδες)

- Ελάττωση του άγχους
- Υψηλή ενεργητικότητα
- Ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες
- Διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων πιο εύκολα
- Προστασία από τις ασθένειες που σχετίζονται με τα υψηλά επίπεδα στρες
 - Αύξηση των αντισωμάτων αμέσως μετά την άσκηση (αντίθετα έχουμε ελάττωση στα εξαντλητικά προγράμματα άσκησης)

Αντενδείξεις συμμετοχής σε πρόγραμμα άσκησης

- Είδος και βαρύτητα της πάθησης
- Αγχώδεις διαταραχές
 - Προτίμηση στην ελεύθερη άσκηση και όχι στην οργανωμένη
 - Όχι συναγωνισμός
- Φαρμακευτική αγωγή
 - Υψηλές δόσεις αντικαταθλιπτικών
 - Σεροτονινεργικό σύνδρομο:
 - Υπνηλία, αύξηση των τενόντιων αντανakλαστικών, απώλεια συντονισμού των κινήσεων, αδεξιότητα, ανησυχία, μυϊκές συσπάσεις, δυσκαμψία, τρόμος, διάρροια κλπ
 - Αντιψυχωτικά ή ηρεμιστικά
 - Μπορεί να προκαλέσουν υπόταση (ιδίως σε υψηλές δόσεις)
 - Ζάλη, αστάθεια, υπνηλία
- Συννοσηρότητες
 - Καρδιαγγειακές παθήσεις
 - Οργανική ανεπάρκεια
 - Οξείες λοιμώξεις
 - Φλεγμονώδεις ή εμπύρετες καταστάσεις
 - Μη ρυθμισμένες μεταβολικές διαταραχές
- Υψηλές δόσεις φαρμάκων
 - Διουρητικά, αντιυπερτασικά, αντιαρρυθμικά, αντιεπιληπτικά

Πρόγραμμα άσκησης

- Στόχος
 - Να προκαλεί ευχαρίστηση
 - Να σχετίζεται με θετικές αλλαγές στη διάθεση
 - Ρυθμική διαφραγματική αναπνοή
 - Χωρίς ανταγωνισμό
 - Ελεγχόμενες και προβλέψιμες
 - Ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις

Πρόγραμμα άσκησης

- Αερόβια άσκηση
 - Μέτρια ένταση (περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, χορός)
 - 3-5 φορές / εβδομάδα
 - 30' / ημέρα
- Προπόνηση δύναμης
 - Ασκήσεις με αντιστάσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες
 - Μηχανήματα δύναμης, αλτήρες, λάστιχα
 - 2-3 φορές / εβδομάδα
- Προπόνηση κινητικότητας και ισορροπίας
 - 2-3 φορές / εβδομάδα
- Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις
 - Γιόγκα, pilates, tai chi
 - Σε καθημερινή βάση

Άσκηση και Κατάθλιψη

Κατάθλιψη

Συναισθηματική κατάσταση έντονης και επίμονης λύπης

- Ψυχική διαταραχή διάθεσης (η συχνότερη)
- Διακρίνεται από:
 - επεισόδια λύπης ή ήπιας θλίψης μεγάλης χρονικής διάρκειας

Συμπτώματα

- Επίμονα κακή διάθεση
 - αίσθημα απόγνωσης, αποθάρρυνσης, ενοχής
- Απαισιοδοξία για το μέλλον
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Διάφορα σωματικά συμπτώματα
 - Διαταραχές του ύπνου ή της όρεξης

Κλινική μορφή

- Καταθλιπτική διάθεση
 - Αίσθημα λύπης ή μελαγχολίας για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Έλλειψη ενδιαφέροντος και αδυναμία άντλησης ικανοποίησης (σε συνήθεις δραστηριότητες)
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Τύψεις, ενοχές
- Παραίτηση από τις κοινωνικές σχέσεις
- Καθημερινά συμπτώματα
 - Αϋπνία ή υπερυπνία
 - Ελάττωση ή αύξηση της όρεξης
 - Ψυχοκινητική επιβράδυνση ή διέγερση
 - Χαμηλή ενεργητικότητα, κόπωση
 - Χαμηλό επίπεδο συγκέντρωσης
 - Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, σκέψης ή αναποφασιστικότητα
- Επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας

Διάθεση

- Ο διάχυτος συγκινησιακός τόνος, που βιώνεται εσωτερικά (κατάθλιψη, ευφορία, θυμός)
- σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό:
 - την συμπεριφορά
 - την αντίληψη
 - για το εαυτό του
 - για τους άλλους
 - του περιβάλλοντος

Διαταραχές της διάθεσης

- Μείζων καταθλιπτική διαταραχή
- Δυσθυμική διαταραχή
- Καταθλιπτική διαταραχή μη αλλιώς προσδιοριζόμενη
- Διπολικές διαταραχές
- Κυκλοθυμική διαταραχή
- Διπολική διαταραχή μη αλλιώς προσδιοριζόμενη
- Διαταραχή διάθεσης λόγω ιατρικής κατάστασης
- Διαταραχή διάθεσης λόγω χρήσης ουσιών

Επιδημιολογία της κατάθλιψης

- Το πιο κοινό ψυχιατρικό πρόβλημα
- 5-10% του πληθυσμού των ανεπτυγμένων χωρών
- 20% των ασθενών παρουσιάζουν σε κάποιο βαθμό συμπτώματα κατάθλιψης
- Υποτροπή στο 22-50% των ασθενών (εντός 6 μηνών)
- Συχνότερη στις γυναίκες (2/1)
- Σε όλες τις ηλικίες (παιδιά και ενήλικες)
- Συχνότερη μεταξύ ατόμων που ζουν μόνα τους ή διεζευγμένους

Θνησιμότητα

- Οι μείζονες διαταραχές της διάθεσης (μείζονα καταθλιπτική και διπολική διαταραχή) συνδέονται με ελάττωση στο προσδόκιμο ζωής κατά ~10 χρόνια
 - τρόπος ζωής (καθιστική ζωή, κάπνισμα)
 - χρήση ψυχοφαρμάκων (επάγουν προβλήματα υγείας όπως το μεταβολικό σύνδρομο)
 - κοινωνική απομόνωση
 - αυτοκτονία

Αιτιολογία των διαταραχών διάθεσης

- Βιολογικοί παράγοντες
 - Νευρολογικοί, ορμονικοί παράγοντες, ύπνος
- Ψυχολογικοί παράγοντες
 - Ψυχαναλυτική θεωρία
 - η θλίψη μετατρέπεται σε κατάθλιψη όταν υπάρχει απώλεια μαζί με ενοχές και χαμηλή αυτοεκτίμηση
 - Ψυχοδυναμική θεωρία
 - Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση και έντονη αυτοκριτική, θυμός εναντίον του εαυτού
 - Γνωσιακή θεωρία
 - Αρνητική εικόνα του εαυτού, του κόσμου, του μέλλοντος
 - Μαθημένη αίσθηση ανημποριάς
 - Αίσθηση του ατόμου ότι δεν μπορεί να ελέγξει τα γεγονότα
- Κοινωνικοί παράγοντες
 - Ανεργία, φτώχεια, μετανάστευση, κακοποίηση, απώλεια αγαπημένου προσώπου
 - Τα στρεσογόνα γεγονότα μπορεί να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη στους νευρώνες και προδιαθέτουν σε μεταγενέστερα επεισόδια διαταραχής της διάθεσης

Επίδραση της νόσου στην υγεία

- Οι ασθενείς με κατάθλιψη περνούν περισσότερο χρόνο κλινήρεις από τους ασθενείς:
 - Με διαβήτη, υπέρταση, αρθρίτιδα ή χρόνια πνευμονοπάθεια
- Αντίστοιχη λειτουργική ικανότητα με αυτή των καρδιοπαθών ασθενών



- Υψηλή συχνότητα εμφάνισης ασθενειών
 - Υψηλό ρίσκο εμφάνισης
 - Καρδιολογικών προβλημάτων
 - Διαβήτη τύπου II
 - Οστεοπόρωση
- *όλα σχετίζονται με τη νοσηρότητα των ασθενών
- Σχετίζεται με χαμηλή γνωστική λειτουργία

Επίδραση της φαρμακευτικής αγωγής στην άσκηση

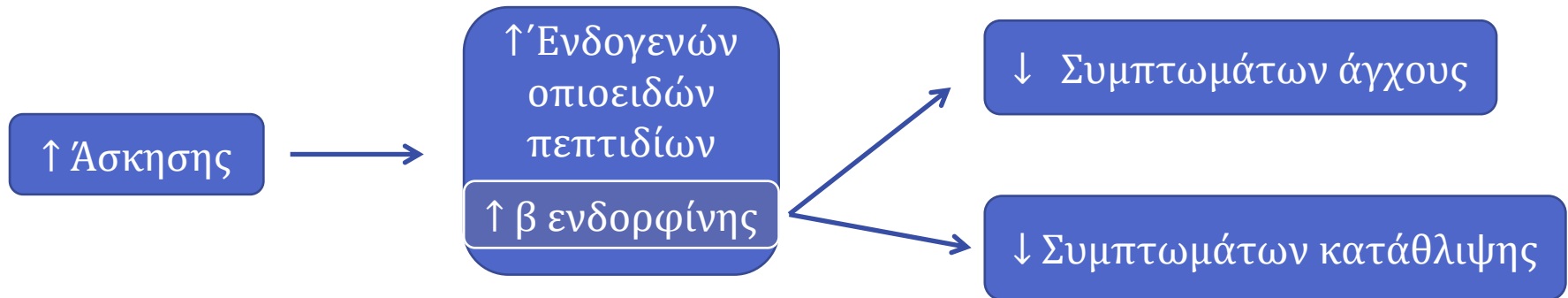
- Παρενέργειες αντικαταθλιπτικών σκευασμάτων
 - Υπέρταση
 - Γαστρεντερικά προβλήματα
 - Ξηροστομία
 - Ναυτία, Ίλιγγος
 - Υπνηλία, αϋπνία
 - Εφίδρωση,
 - Τρόμος, νευρικότητα
 - Αύξηση βάρους

Φυσική δραστηριότητα και κατάθλιψη

- Οι φυσικά δραστήριοι άνθρωποι έχουν μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν την ασθένεια
- Η καρδιοαναπνευστική ικανότητα συσχετίζεται αρνητικά με την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης
- Καθημερινή άσκηση
 - Είναι πιο σπάνια
 - στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες
 - με την αύξηση της ηλικίας
 - μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης (βάδιση)

Επιδράσεις της άσκησης

- Συγκρινόμενη με την θεραπεία με αντικαταθλιπτικά και την ψυχοθεραπεία
- Για σοβαρές περιπτώσεις προτείνεται ως συμπληρωματική θεραπεία των φαρμάκων



Ενδορφίνες: αλυσίδες πρωτεϊνών μικρού μήκους

- παράγονται κάθε φορά που κάποιος κάνει ή σκέπτεται μια ευχάριστη δραστηριότητα
- ηρεμούν, συμβάλουν στην καλή διάθεση, εξουδετερώνουν τα υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης, που προκαλούν στρες
- φυσικά παυσίπονα
- ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό και καθυστερούν τη γήρανση

Επιδράσεις της άσκησης

- Παροδική μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης
 - Ρύθμιση του άγχους
- Βελτίωση της αυτοεκτίμησης, της εικόνας του σώματος, αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Αλλαγές στη συναισθηματική και διανοητική κατάσταση του ατόμου
- Φαινόμενο της ευφορίας (jogger's high)
 - Μετά από έντονη φυσική δραστηριότητα

Πρόγραμμα άσκησης

- Είδος άσκησης
 - Αερόβια άσκηση
 - Ασκήσεις ενδυνάμωσης
 - Συνδυασμός αερόβιας άσκησης και ενδυνάμωσης (καλύτερα αποτελέσματα)
- Ισχυρή αντίστροφη σχέση ανάμεσα στην δόση και στα συμπτώματα
 - Υψηλής συχνότητας άσκηση (3-5 φορές την εβδομάδα)
καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με την 1 φορά / εβδομάδα
- Έντονα προγράμματα άσκησης έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην διάθεση (πιο αποτελεσματική επίδραση στην β-ενδορφίνη)
 - Δυναμικές ασκήσεις
 - Αναερόβια άσκηση

Πρόγραμμα άσκησης - συστάσεις

- Αερόβια άσκηση
 - >4 φορές/ εβδομάδα
 - 20-30' /συνεδρία
- Άσκηση ενδυνάμωση
 - 2 φορές/ εβδομάδα
 - 1 σετ, 8-12 επαναλήψεις (όλες οι μεγάλες μυϊκές ομάδες)
 - 50-70% του 1RM
- Ευλυγισία
 - 5 φορές /εβδομάδα
 - 20-30'' /διάταση

Καλό βράδυ

Γεροδήμος, Β. (2013). "Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων."

www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf