

Ειδικές Παθήσεις και Άσκηση (N331)

Άσκηση στο Άγχος και την Κατάθλιψη

Χαρά Αλεξίου

PhD, AFHEA

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής
& Αθλητισμού



Ψυχική υγεία – Τι είναι?

- **Η πνευματική ευεξία κατά την οποία τα άτομα αισθάνονται ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και της σχέσης τους με τους άλλους.**

Χαρακτηρίζεται από:

- Απουσία ψυχικής ταλαιπωρίας και κοινωνικά διαλυτικής συμπεριφοράς. Τα άτομα αυτά δεν επηρεάζονται από στεσσογόνα ερεθίσματα και εργάζονται παραγωγικά με άλλους και με τον εαυτό τους. Επιθυμούν να βελτιώνουν τις προσωπικές & κοινωνικές συνθήκες.
- Απουσία επίμονων αρνητικών συναισθημάτων αγχους & κατάθλιψης.
- Παρουσία θετικών συναισθημάτων π.χ. αυτοεκτίμησης, ικανοποίησης και καλής γνωστικής λειτουργίας (π.χ. μνήμη, χρόνος αντίδρασης).
- **Σχετικό μέγεθος, όλοι οι άνθρωποι βιώνουν στιγμές ευχάριστες & δυσάρεστες, αλλά η ένταση & η διάρκεια αυτών διαφοροποιείται από άτομο σε άτομο.**

Ποιος θεωρείται ψυχικά
υγιής?

Περιγράψτε μία καθημερινή
συνήθεια που βοηθά στη
διατήρηση καλής ψυχικής υγείας

Ψυχικές Διαταραχές - Τι είναι?

- Οι καταστάσεις που διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα και επηρεάζουν το άτομο τόσο έντονα, ώστε να εμφανίζει ακατάλληλη συμπεριφορά, δυσκολεύεται να μάθει, αδυνατεί να δημιουργήσει ή να διατηρήσει ικανοποιητικές σχέσεις με άλλους και δεν μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά μέσα στην κοινωνία.

Αιτία:

- Αλλαγές στη χημεία του εγκεφάλου
- Μεταβολές στην ποιότητα ζωής που προκαλούν άγχος, καθώς και αλλαγές στη διάθεση και τη σκέψη, ως αποτέλεσμα ψυχολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων

Παραδείγματα

- Αγχώδεις διαταραχές (πανικός, φοβία, ψυχαναγκαστική διαταραχή), Συναισθηματικές διαταραχές (κατάθλιψη, δυσθυμία, διπολική διαταραχή), Διαταραχές προσωπικότητας, Αναπτυξιακές διαταραχές π.χ. αυτισμός, Διαταραχές πρόσληψης τροφής, Ψυχοσωματικές διαταραχές, Διαταραχές ύπνου

Ορισμοί

- Το **Στρες** αποτελεί τη διαδικασία κατά την οποία ένα βιολογικό, ψυχολογικό ή κοινωνικό φορτίο επηρεάζει το άτομο. Προκαλεί αντιδράσεις ή αλλαγές στο σώμα και στη συμπεριφορά μας, με στόχο να επανέλθουμε σε φυσιολογική ισορροπία. Προέρχεται από **εξωτερικό** ερέθισμα.
- **Άγχος** είναι η εγρήγορση μέσω του Α.Ν.Σ. σε έναν αντιλαμβανόμενο κίνδυνο. Λειτουργεί ως σήμα και προετοιμάζει το άτομο να ανασυνταχθεί, να κινητοποιήσει την άμυνά του για να αντιμετωπίσει την απειλή, να διαφύγει ή να μειώσει τις επιπτώσεις της.
- **Φυσιολογικό Άγχος: Μικρή διάρκεια & έλεγχος**

Παθολογικό Άγχος

- Θεωρείται παθολογικό (δηλ. διανοητική διαταραχή) όταν το άτομο αδυνατεί να το ελέγξει και επηρεάζει την καθημερινή λειτουργικότητα, την επίτευξη στόχων ή την συναισθηματική ηρεμία.
- Μπορεί να είναι παρατεταμένο ή χρόνιο, ακόμη και χωρίς εμφανή αιτία.
- Προέρχεται κυρίως από **εσωτερικές** ανησυχίες, φόβους ή αρνητικές σκέψεις.
- Είναι μια διάχυτη, δυσάρεστη και ακαθόριστη αίσθηση ανησυχίας που αποκτά κλινική σπουδαιότητα και μπορεί να οδηγήσει σε αγχώδη διαταραχή ή κρίσεις πανικού με ή χωρίς αγοροφοβία.
- **Δεν αποδιοργανώνει την προσωπικότητα του ατόμου και δεν καταργεί τον έλεγχο της πραγματικότητας.**

Εκδηλώνεται με

- Ιδρώτα, Δυσφορία, Απότομη Ταχυκαρδία, Τρόμο/φόβο, Επιτάχυνση της αναπνοής, Αναγούλα, Γαστρεντερική δυσφορία, βάρος στο στήθος, μυς που τρέμουν
- **Παθολογικό άγχος → Μόνιμος Πανικός → Φόβος → Μειωμένη Νοητική Απόδοση**

Εκδήλωση Υπερβολικού Άγχους

- Υπεραγχωτική αντίδραση
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Απομόνωση & αδράνεια
- Αόριστο συναίσθημα έντασης & φόβου
- Ντροπαλότητα, δειλία
- Εξάρτηση
- Διαρκή αναζήτηση αποδοχής και ενθάρρυνσης
- Δεν εκδηλώνουν επιθετική συμπεριφορά και, όταν νιώσουν κάτι τέτοιο, προβληματίζονται και αγχώνονται εξαιτίας του

Αγχώδης διαταραχές σύμφωνα με το διαγνωστικό σύστημα DSM-IV-TR

Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-IV-TR) = κύριο εργαλείο (πενταξονικό σύστημα) αξιολόγησης που χρησιμοποιείται από ψυχολόγους και ψυχιάτρους για κλινική διάγνωση και ταξινόμηση ψυχικών διαταραχών τόσο σε ενήλικες αλλά και σε παιδιά.

- Ειδική φοβία
- Κοινωνική φοβία
- Διαταραχή πανικού
- Ψυχαναγκαστική ή καταναγκαστική διαταραχή
- Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό στρες
- Αγχώδη διαταραχή προκαλούμενη από ουσίες
- Διαταραχή οφειλόμενη σε γενική ιατρική κατάσταση
- Γενικευμένη ανγχώδης διαταραχή

Ορισμός Κατάθλιψης

- **Διαταραχή συναισθηματικής κατάστασης ή διάθεσης που χαρακτηρίζεται από έντονη και επίμονη λύπη. Χαρακτηρίζεται από υπερβολικό αίσθημα θλίψης για μεγάλο χρονικό διάστημα σε βαθμό που επηρεάζει τις λειτουργίες του ατόμου και τον ψυχισμό του.**
- Η μεταβολή της διάθεσης διαυρώνει σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά του ατόμου, καθώς και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τους άλλους και το περιβάλλον γύρω του.
- Τα άτομα που πάσχουν δεν είναι σε θέση από μόνα τους να ξεφύγουν από την καταθλιπτική κατάσταση στην οποία έχουν βρεθεί, η οποία μάλιστα συνήθως επιδεινώνεται με τον χρόνο.
- Το 2025, περισσότερο από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι παγκοσμίως (1 στους 8) ζουν με κάποια ψυχική διαταραχή, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Σε παγκόσμιο επίπεδο, 1 στους 7 εφήβους (από 10 έως 19 ετών) αντιμετωπίζει ψυχική διαταραχή.

Αιτία Κατάθλιψης

Πολυπαραγοντική Αιτία:

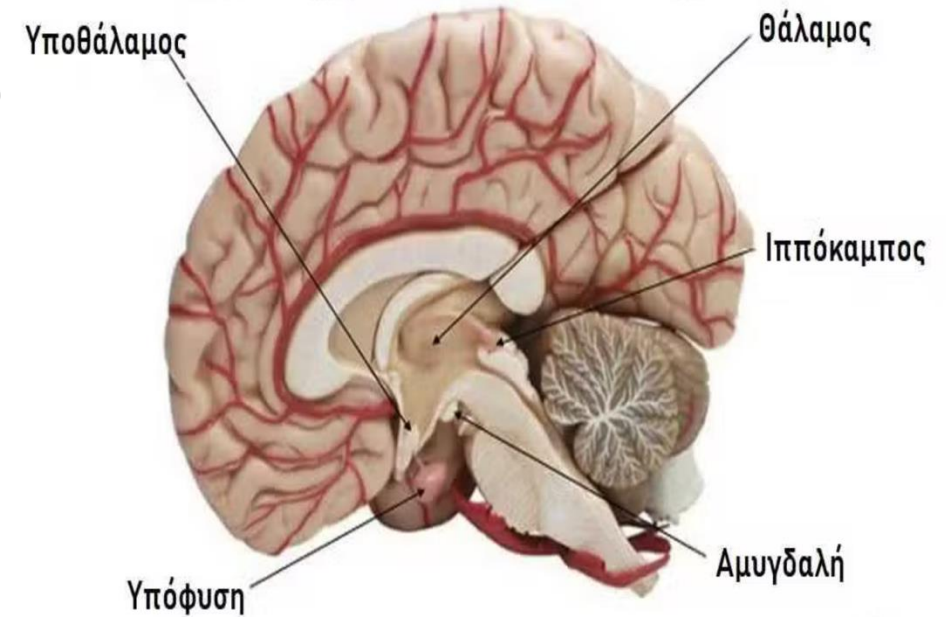
A. Βιολογικοί παράγοντες

- Μειωμένα επίπεδα νευροδιαβιβαστών όπως η ντοπαμίνη, η νορεπινεφρίνη και η σεροτονίνη σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου → διαταραχές στη διάθεση (**προμετωπιαίος φλοιός, ο ιππόκαμπος**)
- **Γενετικοί παράγοντες** π.χ. αυξημένη κληνομικότητα
- **Ανισορροπίες ορμονών** με αυξημένη έκκριση κορτιζόλης δηλ. δυσλειτουργία του άξονα του υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων

B. Ψυχολογικοί Παράγοντες π.χ. απώλεια ενός γονέα στην παιδική ηλικία, διαταραγμένη σχέση μητέρας – παιδιού, έντονη αυτοκριτική, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αρνητική εικόνα εαυτού, αρνητική εικόνα μέλλοντος, αρνητική εικόνα του κόσμου

Γ. Κοινωνικοί παράγοντες π.χ. φτώχεια, ανεργία, μετανάστευση, κακοποίηση

Μετ αιχμιακό Σύστημα



THERAPIA.GR

<https://www.therapia.gr/meri-tou-egkefalou-kai-leitourgies/>

Συμπτώματα Κατάθλιψης

Εκδηλώνεται με τα παρακάτω συμπτώματα:

- Επίμονα κακή διάθεση κατά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, σχεδόν κάθε ημέρα
- Απελπισία ή απόγνωση
- Απαισιοδοξία, Απογοήτευση, αδιαφορία
- Αδυναμία άντλησης ικανοποίησης/ ευχαρίστησης σε όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες
- Ενοχή
- Κόπωση, εξάντληση
- Αλλαγές στην όρεξη
- Αύξηση της ευερεθιστότητας, του θυμού ή της εχθρότητας
- Διαταραχές ύπνου (αυπνία ή υπερυπνία, πολύ αργά τη νύχτα, δυσκολία στο πρωινό ξύπνημα)
- Παραίτηση από κοινωνικές σχέσεις, απομόνωση
- Αναποφασιστικότητα και διαταραχή συγκέντρωσης
- Μερικές φορές σκέψεις σχετικά με το θάνατο και την αυτοκτονία

Κατηγορίες σύμφωνα με το σύστημα DSM-IV-TR

- Μείζων κατάθλιψη (επίμονη θλίψη)
- Μανιακή κατάθλιψη ή διπολική διαταραχή
- Επίμονη κατάθλιψη (ή δυσθυμία)
- Κυκλοθυμική διαταραχή (ασταθής διάθεση)
- Διαταραχή διαθεσης λόγω ιατρικής κατάστασης
- Διαταραχή διαθεσης λόγω ουσιών



Πώς επιδρά η άσκηση?

Ενδεχόμενοι μηχανισμοί που βελτιώνουν τη ψυχική υγεία μέσω της άσκησης

1. Ενδορφίνες

- Συγκεκριμένα οι β-ενδορφίνη και η εγκεφαλίνη είναι χημικές ουσίες που παράγονται στην υπόφυση και τον υποθάλαμο
- Συνδέονται με την παραγωγή θετικών συναισθημάτων και μειώνουν τον πόνο και το στρες (φυσικά οπιοειδή ή φυσικά παυσίπονα)
- Η άσκηση αυξάνει τα επίπεδα ενδορφινών προκαλώντας ευφορία, θετική αλλαγή διάθεσης και ψυχική ευεξία (π.χ. ευφορία δρομέα ή runner's high)

2. Μονοαμίνες

- Νευροδιαβιβαστές που περιλαμβάνουν τη σεροτονίνη, την ντοπαμίνη, τη νορεπινεφρίνη και την επινεφρίνη.
- Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κατάθλιψη και χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της.

Ενδεχόμενοι μηχανισμοί που βελτιώνουν τη ψυχική υγεία μέσω της άσκησης

3. Θερμογένεση

Οι μεταβολές στη θερμοκρασία του σώματος κατά την άσκηση συνδέονται με αυξημένη δραστηριότητα του παρασυμπαθητικού συστήματος που ευνοεί την χαλάρωση των μυών και μείωση της καρδιακής συχνότητας.

4. Μηχανισμός Απόσπασης Προσοχής

Το άτομο διακόπτει τη ροή της σκέψης του και αποσπάται από δυσάρεστες σκέψεις της καθημερινότητας. Την ώρα της άσκησης το άτομο απομακρύνεται από στρεσογόνες καταστάσεις (π.χ. χώρος εργασίας).

Ενδεχόμενοι μηχανισμοί που βελτιώνουν τη ψυχική υγεία μέσω της άσκησης

5. Μηχανισμός επίτευξης/επιτυχίας

- Συχνά αναγκάζεται να αξιολογήσει και να αντιμετωπίσει στρεσογόνα ερεθίσματα. Όσο πιο συχνά βιώνει τα γεγονότα αυτά τόσο πιο πολύ χάνουν τη σπουδαιότητά τους.
- Το άτομο έτσι βγαίνει πιο δυνατό από την διαδικασία αυτή, κατακτά διάφορες δεξιότητες, αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και αυτό-αποτελεσματικότητα.

6. Υγιεινός τρόπος ζωής που συνδυάζει τη σωματική άσκηση και την κοινωνικότητα.

- Τα άτομα που γυμνάζονται τακτικά δέχονται θετική ανατροφοδότηση από το περιβάλλον και τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις και επομένως δέχονται κοινωνική υποστήριξη.

Ενδεχόμενοι μηχανισμοί που βελτιώνουν τη ψυχική υγεία μέσω της άσκησης

7 . Άσκηση ως φυσικό αντι-καταθληπτικό

- Η άσκηση αυξάνει την παραγωγή του **εγκεφαλοπαραγόμενου νευροτροφικού παράγοντα**, μιας πρωτεΐνης απαραίτητη για την υγεία και λειτουργία του εγκεφάλου.
- Η πρωτεΐνη αυτή είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωση και ανάπτυξη των νευρικών κυττάρων, ιδιαίτερα στον ιππόκαμπο — περιοχή που σχετίζεται με τη μνήμη, τη μάθηση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.
- Τροποποιεί τη λειτουργική συνδεσιμότητα του εγκεφάλου, αυξάνοντας τη νευροπλαστικότητα και βελτιώνοντας διεργασίες όπως η νευροδιαβίβαση, η νευρογένεση και η συναπτογένεση. Στην κατάθλιψη, αυτές οι λειτουργίες συχνά διαταράσσονται, με μειωμένη εγκεφαλική αιμάτωση και χαμηλά επίπεδα του **εγκεφαλοπαραγόμενου νευροτροφικού παράγοντα**.

Επιπλέον Οφέλη Άσκησης

- Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και μείωση νοσηλείας και θνησιμότητας από καρδιαγγειακές παθήσεις
- Ρυθμίζουν καλύτερα φυσιολογικούς μηχανισμούς, όπως είναι η μυϊκή ένταση, ο καρδιακός παλμός και η πίεση του αίματος
- Αντιδρούν καλύτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις, σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή.
- Φυσιολογικά και ψυχολογικά είναι πιο ισχυρά και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες
- Μειώνει τις βλαβερές επιπτώσεις του χρόνιου στρες στην ψυχική υγεία μειώνοντας τα επίπεδα κορτιζόλης και ενισχύει την αίσθηση ηρεμίας
- Βελτίωση της ποιότητας ύπνου
- Συμπεριφορική ενεργοποίηση με ανάκτηση αισθήματος σκοπού, δημιουργώντας συνήθειες –ρουτίνα
- Αίσθημα του ανήκειν και μειώνει τα συναισθήματα απομόνωσης που είναι συνηθισμένα στην κατάθλιψη
- Βελτίωση νευρογνωστικής λειτουργίας (π.χ. μνήμη, προσοχή, σκέψη)
- Αυξάνει τη ροή του αίματος και την παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο.

Άσκηση για μείωση άγχους και κατάθλιψης

- Αερόβια προπόνηση μεγάλων μυϊκών ομάδων (περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, χορός)
- Συχνότητα 3-5 φορές/ εβδομάδα
- Ένταση Αρχικά στάδια → μέτρια ένταση προπόνησης για τουλάχιστον 30 min/ φορά με σκοπό να φτάσουμε τις 5 φορές/εβδ και τουλάχιστον 150 min/εβδ

Προσοχή

- ☐ Υψηλή συχνότητα άσκησης, **προτιμότερο κάθε μέρα ! Βελτίωση διάθεσης 2-4 ώρες μετά την προπόνηση**
- ☐ Πιο σημαντική η **συχνότητα** σε σχέση με την ένταση της άσκησης
- ☐ Τα λεπτά της προπόνησης μπορούν να υποδιαιρεθούν σε 3 σετ των 10 min μέσα στην ημέρα

- Άσκηση με αντιστάσεις
- 2-3 φορές/εβδομάδα
- Υψηλής έντασης συνδυαστικών προγραμμάτων αερόβιας προπόνησης και αντιστάσεων προκαλούν μεγάλες βελτιώσεις στη διάθεση.

→ Προσοχή αν το επίπεδο φυσικής κατάστασης το επιτρέπει διαφορετικά η υψηλή ένταση μειώνει τη διάθεση και την προσκόλληση

Άσκηση για μείωση άγχους και κατάθλιψης

➤ Διάρκεια Προγραμμάτων

- Το λιγότερο 10 βδομάδες
- Καλύτερα αποτελέσματα όταν >10-15 εβδ

➤ Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις (στο τελικό μέρος ενός προγράμματος ή στο χώρο δουλειάς, στο σπίτι ή σε οποιοδήποτε χώρο)

- Γιόγκα, πιλάτες, Tai Chi ως μεμονωμένες προπονήσεις μπορούν να γίνονται και καθημερινά

➤ Είδος προπόνησης

- Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης και ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης πιο αποτελεσματικά
- Άσκηση με τη μορφή παιχνιδιού (απορρόφηση, αίσθηση ελευθερίας, έλλειψη σοβαρότητας, διάλειμμα από ρουτίνα ημέρας, διασκέδαση, αυθόρμητο)

Άσκηση για μείωση άγχους και κατάθλιψης

- Σε περιπτώσεις διαταραχών πανικού και αγοραφοβίας, η άσκηση βοηθάει στη μείωση των συμπτωμάτων άγχους, ωστόσο η αποτελεσματικότητά της είναι μικρότερη σε σύγκριση με τη χρήση φαρμακευτικής αγωγής.

Χαρακτηριστικά προγραμμάτων άσκησης σε κατάθλιψη:

- Προγράμματα αντοχής που προσαρμόζονται στις ατομικές προτιμήσεις των συμμετεχόντων όσον αφορά τον τύπο και την ένταση της άσκησης, και **ΔΕΝ είναι ανταγωνιστικά**
- Η άσκηση αντοχής αποδεικνύεται **αποτελεσματική** σε ενήλικες με κατάθλιψη, ακόμη και αν ήδη παίρνουν αντικαταθλιπτικά ή ακολουθούν γενική ψυχιατρική θεραπεία
- Προγράμματα **μέτριας έντασης**, διάρκειας **3–9 εβδομάδων και 3 φορές την εβδομάδα για 45 λεπτά**, έχουν θετικά αποτελέσματα, με καλύτερα οφέλη όταν η άσκηση γίνεται πάνω από 4 φορές/εβδομ.
- Η αερόβια άσκηση φαίνεται πιο αποτελεσματική από άλλες μορφές θεραπείας

Προσοχή !

- ✓ Όχι υπερβολική και επίμονη άσκηση που μπορεί να οδηγήσει σε εμμονή ή υπερκόπωση.
- ✓ Όχι υψηλές εντάσεις που οδηγούν σε μη ευχάριστα προγράμματα και μείωση διάθεσης και κόπωση.

Προσκόλληση

Ευχαρίστηση

Αυτοματοποίηση

A. Ευχαρίστηση

- Μια ιδανική ψυχολογική κατάσταση που οδηγεί στην εκτέλεση μιας δεξιότητας για τη διασκέδαση και μόνο και η οποία σχετίζεται με θετικά συναισθήματα. Η ευχαρίστηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής μέσα από ενδιαφέρουσες, ηδονικές, αξέχαστες και ανταμευτικές εμπειρίες.
- Πλεονέκτημα 1. Αυξάνει την προσκόλληση στην άσκηση, το άτομο όταν διασκεδάζει με αυτό που κάνει περιμένει ανυπόμονα τη στιγμή να το επαναλάβει.
- Πλεονέκτημα 2. Δημιουργεί βραχυπρόθεσμες αλλαγές στη διάθεση.
- Πηγές ευχαρίστησης
 - Κοινωνική ευχαρίστηση: Αίσθημα του ανήκειν, μέλος μιας ομάδας, η συναναστροφή με φίλους
 - Εξωτερικοί παράγοντες: λήψη ανταμοιβών
 - Εσωτερικοί παράγοντες η βελτίωση των δεξιοτήτων, εκπλήρωση στόχων, αίσθημα χαράς
 - Ιεραρχία: **εσωτερικοί > κοινωνικοί > εξωτερικοί**

Ευχαρίστηση

Η άσκηση για να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με αλλαγές στη διάθεση πρέπει να περιέχει τα εξής τέσσερα στοιχεία:

1. ρυθμική αναπνοή (διαφραγματική)
2. ελάχιστο ανταγωνισμό
3. ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις
4. να είναι προβλέψιμη

B. Αυτοματοποίηση

- Η συχνή εξάσκηση μειώνει τη δυσφορία που νιώθει το αγύμναστο άτομο καθώς σταδιακά βελτιώνεται η φυσική του κατάσταση
- Ο ασκούμενος μαθαίνει τα συναισθήματα που συμβαίνουν κατά την άσκηση
- Ρυθμίζει την ένταση και μαθαίνει να χαλαρώνει
- Έτσι η άσκηση γίνεται ευκολότερη, αυτοματοποιημένη χωρίς να καταβάλλεται μεγάλος κόπος
- Άσκηση σταδιακά ευχάριστη και επομένως αύξηση της προσόλλησης

Άσκηση προς αποφυγή

- Η καθημερινή, παρατεταμένη και έντονη άσκηση
- Η ενασχόληση με ανταγωνιστικά αθλήματα
- Η συμμετοχή σε αγώνες με στόχο τη νίκη και την έμφαση σε υψηλές επιδόσεις
- Η προπόνηση και ο έντονος ανταγωνισμός των αγώνων υπό τη συνεχόμενη επιτήρηση του προπονητή και της κερκίδας
- Η ενασχόληση με αθλήματα υψηλού ρίσκου, όπως η αναρρίχηση ή το ράφτινγκ
- Μονοτονική, κουραστική, καταναγκαστική άσκηση

Πώς μπορεί κανείς να κινητοποιήσει καλύτερα ασθενείς με κατάθλιψη να ασκηθούν;

1. Μικρές νίκες με βάση την αίσθηση της αυτό-αποτελεσματικότητας (ενίσχυση αυτοπεποίθησης)
2. Τακτική ανατροφοδότηση και παρακολούθηση
3. Συνέντευξη με ασκούμενο (με Ανοιχτές ερωτήσεις (open –ended questions))
4. Action Planning (Σχεδιασμός Δράσης)
5. Αξιολόγηση με Ερωτηματολόγια ή εφαρμογές για παρακολούθηση δραστηριότητας όπως Ημερολόγιο και πεδόμετρο

Ενίσχυση αυτοπεποίθησης

- Προτείνουμε στους ασκούμενους να ακολουθούν προγράμματα άσκησης με **προοδευτική αύξηση της έντασης** και της δυσκολίας. Σκοπός είναι να δημιουργήσουμε θετικές εμπειρίες και επιτυχίες.
- Η προσοχή επικεντρώνεται κυρίως στη **συμμετοχή και στην προσπάθεια**, και όχι τόσο στη βελτίωση των επιδόσεων ή των δεικτών φυσικής κατάστασης.
- Κύριος στόχος είναι η **μακροχρόνια δέσμευση** στην άσκηση και η διατήρηση της συμμετοχής, ενώ η επίτευξη εντυπωσιακών στόχων, όπως η απώλεια βάρους, έχει δευτερεύουσα σημασία.
- **Ενθαρρύνουμε** και διαβεβαιώνουμε τα άτομα ότι είναι ικανά να τα καταφέρουν, προτρέποντάς τα παράλληλα σε θετική σκέψη.
- Δηλώνουμε το ενδιαφέρον μας και τους υποστηρίζουμε να **ανακαλέσουν τα θετικά συναισθήματα** που νιώθουν κατά τη διάρκεια της άσκησης π.χ. Τι σκεφτόσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης;

Διατροφικές διαταραχές

- **Βουλιμία:** ανεξέλεγκτη κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής, δηλαδή επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας ακολουθούμενα από προσπάθειες πρόκλησης εμέτου, υπερβολική άσκηση ή χρήση άλλων μέσων για καύση θερμίδων και ρύθμιση του βάρους.
 - Εκδηλώνεται με 2 επεισόδια /εβδομάδα/ 3 μήνες. Συνδέεται με κατάθλιψη.
- **Νευρική ανορεξία:** έντονος φόβος για αύξηση βάρους, διαστρεβλωμένη αντίληψη της σωματικής εικόνας, σημαντική απώλεια κιλών λόγω στέρησης τροφής, άρνηση διατήρησης ενός υγιούς σωματικού βάρους και διακοπή της εμμήνου ρύσεως στις γυναίκες.
 - Απώλεια > 25% του αρχικού βάρους και απουσία οργανικής νόσου.
- **Συννοσηρότητες:** Διαταραχές ύπνου, ανοσοποιητική δυσλειτουργία, ορθοστατική υπόταση, καρδιακές αρρυθμίες, υποθερμία, διαταραχές της διάθεσης, προβλήματα στο πεπτικό, ηλεκτρολυτική ανισορροπία, αναιμία, υποπλασία του μυελού των οστών, οστεοπόρωση, ενδοκρινικές διαταραχές

Νευρική ανορεξία

- Η νευρική ανορεξία αποτελεί μια διαταραχή του εγκεφάλου με ισχυρή γενετική βάση. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένα άτομα έχουν ένα γενετικό υπόβαθρο που κάνει τον εγκέφαλό τους πιο επιρρεπή στην εμφάνιση της συγκεκριμένης διαταραχής σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό
- Η υπερβολική άσκηση είναι ένα από τα βασικά προειδοποιητικά σημάδια εμφάνισης διατροφικής διαταραχής !



Άσκηση 1

Είστε γυμναστής και υπεύθυνος σε ένα δημοτικό αθλητικό χώρο. Ο δήμος σας ζητά να αξιολογήσετε εάν τα προγράμματα άθλησης βελτιώνουν την ψυχική υγεία, το άγχος και την κατάθλιψη των ασκούμενων.

Ποιες μεθόδους αξιολόγησης θα χρησιμοποιούσατε για να ελέγξετε την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων;

Άσκηση 2

Έχετε μια ομάδα ασκούμενων διαφορετικών ηλικιών, οι οποίοι βρίσκονται σε αρχικό στάδιο αντιμετώπισης της κατάθλιψης και εντάσσονται για πρώτη φορά σε οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης. Στόχος σας είναι να επιλέξετε την καταλληλότερη φυσική δραστηριότητα ώστε να ενισχυθεί **το αίσθημα ευχαρίστησης, η θετική εμπειρία και η διάθεση για συνέχιση της άσκησης**. Από τις παρακάτω δραστηριότητες, ποια θεωρείτε ότι είναι η πιο αποτελεσματική για την επίτευξη αυτού του στόχου και γιατί;

1. Κολύμβηση
2. Αναρρίχηση
3. Ρακέτες (π.χ. tennis)
4. Κυνηγητό

Βιβλιογραφία

- Γεροδήμος, Β. (2013). "Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων."
www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf

Ευχαριστώ

