



Συμμαχία για την υγεία - Άσκηση

Άσκηση και ψυχική υγεία

Συγγραφική ομάδα:

Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Ζουρμπάνος Νίκος, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής, Διδάσκων ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Δημητρακόπουλος Στέφανος, Στρατιωτικός Ιατρός, Ψυχίατρος

Κρομμύδας Χαράλαμπος, Διδάσκων ΤΕΦΑΑ-ΠΘ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται ραγδαία αύξηση του ποσοστού των ατόμων που πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή

- ❖ Περίπου 450 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως υποφέρουν από ασθένειες ψυχικής υγείας.
- ❖ Ένας στους τέσσερις θα αναπτύξει κάποιου είδους ψυχική διαταραχή κατά τη διάρκεια της ζωής του.
- ❖ 17% των ατόμων, ετησίως, αντιμετωπίζουν προβλήματα στρες και άγχους.
- ❖ 5 με 10% του πληθυσμού, των ανεπτυγμένων χωρών, αντιμετωπίζουν προβλήματα κατάθλιψης. Η κατάθλιψη αποτελεί την 4^η σε συχνότητα παγκόσμια ασθένεια, ενώ μέχρι το 2020 αναμένεται να αποτελέσει τη 2^η αιτία πρόκλησης μειονεξιών και αναπηριών παγκοσμίως.



- ❖ χαμηλή αυτοεκτίμηση,
- ❖ ενοχές,
- ❖ αβεβαιότητα για το μέλλον,
- ❖ παραίτηση από κοινωνικές σχέσεις,
- ❖ διάφορες διαταραχές: διατροφικές διαταραχές, προβλήματα στον ύπνο κ.α.

Επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία



Στη σύγχρονη εποχή με τους έντονους ρυθμούς της ζωής, όλοι έχουμε την ανάγκη να ξεφύγουμε από την ψυχολογική πίεση που συχνά μας ταλαιπωρεί. Το περπάτημα, η βόλτα στο πάρκο, η γυμναστική, το ποδήλατο, και γενικότερα η συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, μπορούν να ενισχύσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία.

«Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία και για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ατόμου».

Πιο συγκεκριμένα με τη συστηματική άσκηση το άτομο:

- ❖ αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα και πιο ήρεμα ό,τι του δημιουργεί θυμό, σύγχυση, άγχος, φόβο και στρες,
- ❖ έχει λιγότερες πιθανότητες να πάθει κατάθλιψη, αλλά και την αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά αν του παρουσιασθεί,
- ❖ έχει θετική διάθεση, ευχάριστα συναισθήματα και ψυχική ευεξία,
- ❖ εργάζεται πιο αποδοτικά (σωματικά και πνευματικά), κουράζεται λιγότερο, και κοιμάται καλύτερα,
- ❖ εκτιμά και έχει πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του και
- ❖ αποκτά υγιεινές συνήθειες αποφεύγοντας καταχρήσεις και εξαρτήσεις.



Πιθανοί βιολογικοί μηχανισμοί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας

Θερμογένεση

Αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης σχετίζονται με αυξημένη κεντρική & περιφερική, νευρική δραστηριότητα του εγκεφάλου και μείωση της μυϊκής διαστολής. Αυτές οι φυσιολογικές αλλαγές βελτιώνουν τη διάθεση (π.χ. μειώνοντας το περιστασιακό άγχος).

Μονοαμίνες

Νευροδιαβιβαστές που περιλαμβάνουν τη σεροτονίνη, την ντοπαμίνη, τη νορεπινεφρίνη και την επινεφρίνη. Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κατάθλιψη και τη σχιζοφρένεια και χρησιμοποιούνται εδώ και δεκαετίες για τη θεραπεία της κατάθλιψης. Πιθανόν η άσκηση να μεταβάλει (θετικά) τη διάθεση επηρεάζοντας κάποια από τις παραπάνω ορμόνες-νευροδιαβιβαστές.

Ενδορφίνες

Οι ενδορφίνες (β-ενδορφίνη, η εγκεφαλίνη) είναι χημικές ουσίες που παράγονται κυρίως στην περιοχή του εγκεφάλου, την υπόφυση και άλλους ιστούς του σώματος. Είναι φυσικά οπιοειδή που ενεργούν στη μείωση του πόνου και έχει βρεθεί ότι συνδέονται με το θετικό συναίσθημα. Τα επίπεδα ενδορφινών μετά από άσκηση αυξάνονται, προκαλώντας θετική αλλαγή διάθεσης και ψυχική ευεξία.

Πιθανοί ψυχο-κοινωνικοί μηχανισμοί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας

Απόσπαση προσοχής

Η άσκηση - φυσική δραστηριότητα απομακρύνει το άτομο από το χώρο εργασίας ή άλλα στρεσογόνα περιβάλλοντα. Ένα άτομο δηλαδή αποφεύγει πιθανούς παράγοντες άγχους και συμμετέχει σε μια ευχάριστη δραστηριότητα.

Επίτευξη

Η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα οξείας ή μακροχρόνιας άσκησης βελτιώνει τη διάθεση και την ψυχική υγεία μέσω της αύξησης της αυτοπεποίθησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας.

Οδηγίες πριν την έναρξη των προγραμμάτων άσκησης

- ❖ Η ιατρική εξέταση, πριν τη συμμετοχή σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης, είναι απαραίτητη για την ασφαλή συμμετοχή των ασκούμενων στα προγράμματα άσκησης. Η ιατρική εξέταση θα πρέπει επαναλαμβάνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- ❖ Τα προγράμματα άσκησης πρέπει να σχεδιάζονται, να εφαρμόζονται και να καθοδηγούνται από εξειδικευμένο προσωπικό.
- ❖ Ενημερώστε τους ασκούμενους, ότι σε περίπτωση που επιλέξουν να ασκηθούν μόνοι τους, πρέπει να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, χαμηλής έως μέτριας έντασης, κατάλληλες για την ηλικία και την επίκαιρη φυσική τους κατάσταση.
- ❖ Μην περιμένετε να δείτε θεαματικά αποτελέσματα από την πρώτη ημέρα. Θέστε εφικτούς στόχους. Ξεκινήστε με κάτι εύκολο και απλό και σταδιακά αυξήστε την επιβάρυνση.



Σημεία προσοχής



- ❖ Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτική μέθοδος για την αντιμετώπιση, και των πιο σοβαρών περιπτώσεων άγχους και κατάθλιψης.
- ❖ Ωστόσο, σε άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα άγχους & κατάθλιψης, συστήνεται ο συνδυασμός της άσκησης με άλλες μορφές θεραπείας (π.χ. ομάδες συζήτησης, ομάδες αυτοβοήθειας ή άλλες ψυχολογικές θεραπείες), πάντα υπό την επίβλεψη ιατρού.

Αντενδείξεις για τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης

Δεν είναι εφικτό για όλες τις ομάδες των ασθενών να συμμετάσχουν σε όλα τα προγράμματα άσκησης. Η συμμετοχή των ασθενών στα προγράμματα άσκησης εξαρτάται από το είδος, τη βαρύτητα της πάθησης ή του επεισοδίου στο οποίο ο ασθενής βρίσκεται.

Ορισμένες από τις περιπτώσεις που αποτελούν αντένδειξη για την άσκηση είναι:

- ❖ Τα μείζονος βαρύτητας καταθλιπτικά επεισόδια, όπου πέραν της καταθλιπτικής διάθεσης συνοδεύονται από αυτοκτονικό ιδεασμό ή ψυχωτικής τάξης συμπτωματολογία.
- ❖ Οι διπολικοί ασθενείς με μανιακή εκτροπή (οξεία κατάσταση με έντονη ψυχοκινητική διέγερση και δυνητικά υψηλή επικινδυνότητα), ανάλογα βέβαια με τη βαρύτητα της συμπτωματολογίας τους.
- ❖ Οι οξείες παρενέργειες που προκαλούνται από τη λήψη αντιψυχωσικών ή ηρεμιστικών φαρμάκων.

Συνιστώμενες μορφές άσκησης

- ❖ Το περπάτημα, το τρέξιμο, η άσκηση σε γυμναστήρια, αλλά και η άσκηση με αντιστάσεις μπορούν πολύ καλά να εφαρμοσθούν σε άτομα με έντονο στρες ή άγχος.
- ❖ Προτιμώνται δραστηριότητες, μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα, στις οποίες μπορεί να ελέγχει κανείς την ένταση και το ρυθμό.
- ❖ Η άσκηση, για άτομα με έντονο στρες ή άγχος, πρέπει ως προτεραιότητα να θέτει τις παρακάτω αρχές: να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με θετικές αλλαγές στη διάθεση.



Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό οι ασκήσεις - δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται:

- ❖ να προκαλούν ρυθμική διαφραγματική αναπνοή,
- ❖ να περιλαμβάνουν ελάχιστο ανταγωνισμό,
- ❖ να είναι ελεγχόμενες και προβλέψιμες,
- ❖ να περιέχουν ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Μορφές άσκησης προς αποφυγή

- ❖ Η πολύωρη, καθημερινή και έντονη άσκηση.
- ❖ Τα ανταγωνιστικά αθλήματα.
- ❖ Η άσκηση με αγωνιστικές επιβαρύνσεις.
- ❖ Η συμμετοχή σε αγώνες με σκοπό τη νίκη, το κυνήγι των επιδόσεων.
- ❖ Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες υψηλού ρίσκου (π.χ. αναρρίχηση, ράφτινγκ κ.α.).



Προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, για άτομα με άγχος και στρες, οι στόχοι της άσκησης καθώς και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωσή τους, τις περισσότερες φορές δε διαφοροποιούνται από αυτές του φυσιολογικού πληθυσμού, εκτός και αν τα άτομα αυτά, έχουν επιπρόσθετα προβλήματα υγείας.

Ένα πρόγραμμα άσκησης, για άτομα με άγχος ή στρες, μπορεί να περιλαμβάνει:

- ❖ αερόβια άσκηση,
- ❖ ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης,
- ❖ ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας και
- ❖ **τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις.**



Βασικές οδηγίες άσκησης

Αερόβια προπόνηση

Αερόβια άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, χορός κ.α.), μέτριας έντασης, 3-5 φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 30 min/ημέρα.



Προπόνηση δύναμης

Ασκήσεις με αντιστάσεις (μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α) ή με το βάρος του σώματος (κοιλιακοί, ραχιαίοι κ.α), για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων, 2-3 φορές την εβδομάδα.



Βασικές οδηγίες άσκησης

Προπόνηση κινητικότητας και ισορροπίας

Ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας (ευλυγισία - ευκαμψία) και της ισορροπίας, τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα.



Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις

Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (αν όχι σε καθημερινή βάση).

Η γιόγκα, το Pilates, το Tai Chi αποτελούν ιδανικές μορφές άσκησης για τη μείωση του άγχους και του στρες.



Τεχνικές χαλάρωσης

- ❖ Οι τεχνικές χαλάρωσης και οι αναπνευστικές ασκήσεις, πρέπει να αποτελούν κύριο στόχο των προγραμμάτων άσκησης για άτομα με ψυχικές διαταραχές.
- ❖ Μορφές άσκησης, όπως η γιόγκα, το tai chi, το pilates μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και του στρες.
- ❖ Μια τεχνική χαλάρωσης (στο τελικό μέρος ενός προγράμματος άσκησης) αποτελεί ιδανική επιλογή, για τη ρύθμιση του στρες, τη σωματική ευεξία και τη σωματική χαλάρωση, μετά από μια έντονη ημέρα ή ένα έντονο πρόγραμμα άσκησης.



Η σημασία της αναπνοής



- ❖ Η σωστή αναπνοή είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το άγχος του, την ένταση των μυών του και να επιτυγχάνει τη χαλάρωση.
- ❖ Όταν είμαστε ήρεμοι και χαλαροί, τότε η αναπνοή είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική. Όταν βρισκόμαστε κάτω από πίεση και ένταση, τότε η αναπνοή είναι πιο σύντομη και μη φυσιολογική.

Ασκήσεις αναπνοής

Βήμα 1: Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο... Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος.

Βήμα 2: Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νιώσεις τους μυς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν και φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά... Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.

Οι συγκεκριμένες ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν:

- ❖ στο τελικό μέρος ενός προγράμματος άσκησης,
- ❖ στο χώρο δουλειάς, στο σπίτι ή σε οποιοδήποτε χώρο.

- ❖ Κάθισε σε μια καρέκλα, με τα χέρια πάνω στους μηρούς.
- ❖ Σκύψε αργά, φτάνοντας τα χέρια σου μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα βγάλε τον αέρα μετρώντας αργά μέχρι το 4.
- ❖ Ανέβα πάνω στην αρχική θέση, μετρώντας ξανά μέχρι το 4, ενώ ταυτόχρονα κάνε εισπνοή.
- ❖ Μείνε εκεί για λίγο και επανέλαβε ξανά, 5 έως 7 φορές.



Βήμα 1: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο ένα χέρι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του χεριού τώρα.

Βήμα 2: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Βήμα 3: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο άλλο χέρι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του χεριού τώρα.

Βήμα 4: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Βήμα 5: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο ένα πόδι. Σφίξε τους μυς του ποδιού τώρα.

Βήμα 6: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Βήμα 7: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο άλλο πόδι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του ποδιού τώρα.

Βήμα 8: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Βήμα 9: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στον κορμό, στο λαιμό, στους μυς του προσώπου. Σφίξε όλους αυτούς τους μυς τώρα.

Βήμα 10: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Προοδευτική χαλάρωση



Παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο σε ένα πρόγραμμα άσκησης

- ❖ Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συγκριτικά με υγιείς συνομηλίκους τους.
- ❖ Η μεγαλύτερη δυσκολία, για τα άτομα αυτά, έγκειται στο να πεισθούν για τη σημασία της άσκησης στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας, και κατ' επέκταση στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.
- ❖ Κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται κατάλληλες ψυχολογικές τεχνικές και θεωρίες, όπως η θεωρία της εφαρμογής των στόχων, οι τεχνικές διαχείρισης του χρόνου, οι τεχνικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.



Καθορισμός στόχων

Καρτέλα προγραμματισμού					
Στόχος					
Ημερομηνία	Πόσες ώρες θα πάω στο πρόγραμμα αυτή την εβδομάδα.	Πόσες ώρες θα ασκηθώ εκτός προγράμματος;	Πόσες ώρες θα ασκηθώ συνολικά (η προσθέστε συνολικά όλες τις φυσικές δραστηριότητες αυτή την εβδομάδα).	Τι δραστηριότητες θα είναι αυτές;	Αν τρέξετε ή περπατήσετε, γράψτε ακριβώς τα χιλιόμετρα.
Εφαρμογή – πράξη					
Ημερομηνία	Πόσες ώρες πήγα στο πρόγραμμα αυτή την εβδομάδα.	Πόσες ώρες ασκήθηκα εκτός προγράμματος;	Πόσες ώρες ασκήθηκα συνολικά (η προσθέστε συνολικά όλες τις φυσικές δραστηριότητες αυτή την εβδομάδα).	Τι δραστηριότητες ήταν αυτές;	Αν τρέξετε ή περπατήσετε, γράψτε ακριβώς τα χιλιόμετρα.



Στόχος και δέσμευση	Καταγραφή αποτελέσματος
Για τον επόμενο μήνα δεσμεύομαι να ξεκινήσω με (μέχρι 150) min περπάτημα την εβδομάδα.	1 ^η εβδομάδα..... min. 2 ^η εβδομάδα..... min. 3 ^η εβδομάδα..... min. 4 ^η εβδομάδα..... min.
Για τον επόμενο μήνα δεσμεύομαι να συνεχίσω με (μέχρι 150) min περπάτημα ή/και χαλαρό τρέξιμο την εβδομάδα.	1 ^η εβδομάδα..... min βάδισμα/ min τρέξιμο. 2 ^η εβδομάδα..... min βάδισμα/ min τρέξιμο. 3 ^η εβδομάδα..... min βάδισμα/ min τρέξιμο. 4 ^η εβδομάδα..... min βάδισμα/ min τρέξιμο.

- ❖ Τα άτομα, συχνά, ισχυρίζονται ότι δεν βρίσκουν χρόνο, για να ασκηθούν.
- ❖ Τις περισσότερες φορές δεν μπορούν να αντιληφθούν, εύκολα, πόσες εναλλακτικές απλές καθημερινές δραστηριότητες υπάρχουν στις οποίες δε δίνουμε σημασία και μας βοηθάνε να κερδίσουμε χρόνο και να ασκηθούμε ταυτόχρονα.



Διαχείριση του χρόνου

Σπάνια	Συχνά
	Πόσο χρόνο την ημέρα αφιερώνεις μπροστά στην τηλεόραση;
	Κάνεις δουλειές του σπιτιού; Ξεσκονίζεις, σκουπίζεις, συγυρίζεις στο σπίτι;
	Κάνεις δουλειές σχετικές με τον κήπο, με τα λουλούδια ή τις γλάστρες στο μπαλκόνι σου;
	Ανεβαίνεις από τις σκάλες αντί να ανεβαίνεις με το ασανσέρ, σε δημόσια κτήρια, στο σπίτι ή οπουδήποτε;
	Όταν έχεις χρόνο ή κάνεις ένα διάλειμμα, πηγαίνεις για έναν περίπατο;
	Κάνεις μικρά διαλείμματα, για να ξεμουδιάσεις;
	Προτιμάς να γελάς πολύ, αντί να νευριάζεις;
	Στον ελεύθερό σου χρόνο κινείσαι πολύ;
	Στις διακοπές σου, δοκιμάζεις νέες δραστηριότητες, που στη συνέχεια, ακολουθείς και στην καθημερινή σου ζωή;
	Περπατάς ή χρησιμοποιείς το ποδήλατο, για καθημερινές μετακινήσεις, για ψώνια, για μια βόλτα ή μια έξοδο;
	Χρησιμοποιείς τα μέσα μαζικής μεταφοράς, όταν εξυπηρετούν;
	Για μετακινήσεις σε απόσταση ενός χιλιομέτρου, για οποιαδήποτε εργασία προτιμάς τα πόδια ή το ποδήλατο, αντί για το αυτοκίνητο, ή οποιοδήποτε άλλο μέσο μαζικής μεταφοράς;

Τεχνικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης

Δημιουργούμε καταστάσεις θετικών εμπειριών και επιτυχιών. Συστήνουμε στους ασκούμενους να ακολουθούν προγράμματα άσκησης με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.

Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχή και την προσπάθεια, παρά στη βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης.

Πραγματοποιείται σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης (ένταση), για να δημιουργείται η αίσθηση της επιτυχίας. Προτεραιότητα έχει η μακρόχρονη ενασχόληση με την άσκηση και η διατήρηση της συμμετοχής και λιγότερο ενδιαφέρει η επίτευξη εντυπωσιακών στόχων (χάσιμο βάρους κ.α.).

Γίνεται αναφορά σε παραδείγματα ατόμων που συμμετείχαν σε προγράμματα με επιτυχία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Παρουσιάζονται πρότυπα που συμμετέχουν σε ανάλογες φυσικές δραστηριότητες.

Προσπαθούμε να πείθουμε τα άτομα. Ενθαρρύνουμε και διαβεβαιώνουμε τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Ζητάμε να σκέφτονται θετικά.

Επικοινωνία και ενθάρρυνση. Στην καθημερινή μας επικοινωνία με τους ασκούμενους, κάνουμε μερικές από τις παρακάτω ερωτήσεις (Πως αισθάνεσαι σήμερα; Τι σκεφτόσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης; κτλ.). Έτσι δείχνουμε το ενδιαφέρον μας, τους βοηθάμε να θυμηθούν τα συναισθήματα που πρέπει να έχουν κατά τη διάρκεια της άσκησης.



Συμμαχία για την υγεία - Άσκηση

Άσκηση και ψυχική υγεία

Συγγραφική ομάδα:

Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Ζουρμπάνος Νίκος, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής, Διδάσκων ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Δημητρακόπουλος Στέφανος, Στρατιωτικός Ιατρός, Ψυχίατρος

Κρομμύδας Χαράλαμπος, Διδάσκων ΤΕΦΑΑ-ΠΘ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ