

Εργαστήριο Δεξιοτήτων

Ψυχική Υγεία-Αθλητισμός
Αλέξανδρος Λουκάς
Βασίλης

Οκτώβριος-Νοέμβρης 2022



Ψυχική υγεία-Αθλητισμός

- Έχετε παρατηρήσει ποτέ πώς αισθάνεται το σώμα σας όταν είστε υπό πίεση; Οι μύες σας μπορεί να είναι τεταμένοι, ειδικά στο πρόσωπο, το λαιμό και τους ώμους σας, δημιουργώντας σας πόνο στην πλάτη, στον αυχένα ή επώδυνους πονοκεφάλους. Μπορεί να αισθανθείτε σφίξιμο στο στήθος σας ή μυϊκές κράμπες. Μπορεί επίσης να αντιμετωπίσετε προβλήματα όπως η αϋπνία, η καούρα, ο στομαχόπονος, η διάρροια ή η συχνή ούρηση. Η ανησυχία και η ταλαιπωρία που φέρνουν μαζί τους όλα αυτά τα φυσικά συμπτώματα μπορούν με τη σειρά τους να οδηγήσουν σε ακόμη περισσότερο άγχος, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο ανάμεσα στο μυαλό και το σώμα σας

Άσκηση και στρες



Ψυχική υγεία-Αθλητισμός

- Η άσκηση είναι μια φυσική και αποτελεσματική θεραπεία κατά του άγχους. Ανακουφίζει από την ένταση και το άγχος, ενισχύει τη σωματική και ψυχική ενέργεια και προάγει την ευεξία μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών. Οτιδήποτε σας κάνει να μετακινηθείτε μπορεί να σας βοηθήσει.
- Προσπαθήστε να παρατηρήσετε την αίσθηση των ποδιών σας στο έδαφος, για παράδειγμα, ή τον ρυθμό της αναπνοής σας, ή την αίσθηση του αέρα στο δέρμα σας. Εστιάζοντας πραγματικά στο σώμα σας και στο πώς αισθάνεται καθώς ασκείστε, όχι μόνο θα βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση γρηγορότερα, αλλά θα μπορείτε επίσης να διακόψετε τη ροή των συνεχών ανησυχιών που διατρέχουν το μυαλό σας.

Άσκηση και άγχος

6 Reasons Why Exercise Can Supercharge Your Productivity

1 Exercise keeps you alert and focused



2 Exercise helps you learn how to work through discomfort



3 Exercise can help you find your optimal work-life balance



4 Exercise can spark a breakthrough idea



5 Exercise will kick up your energy level



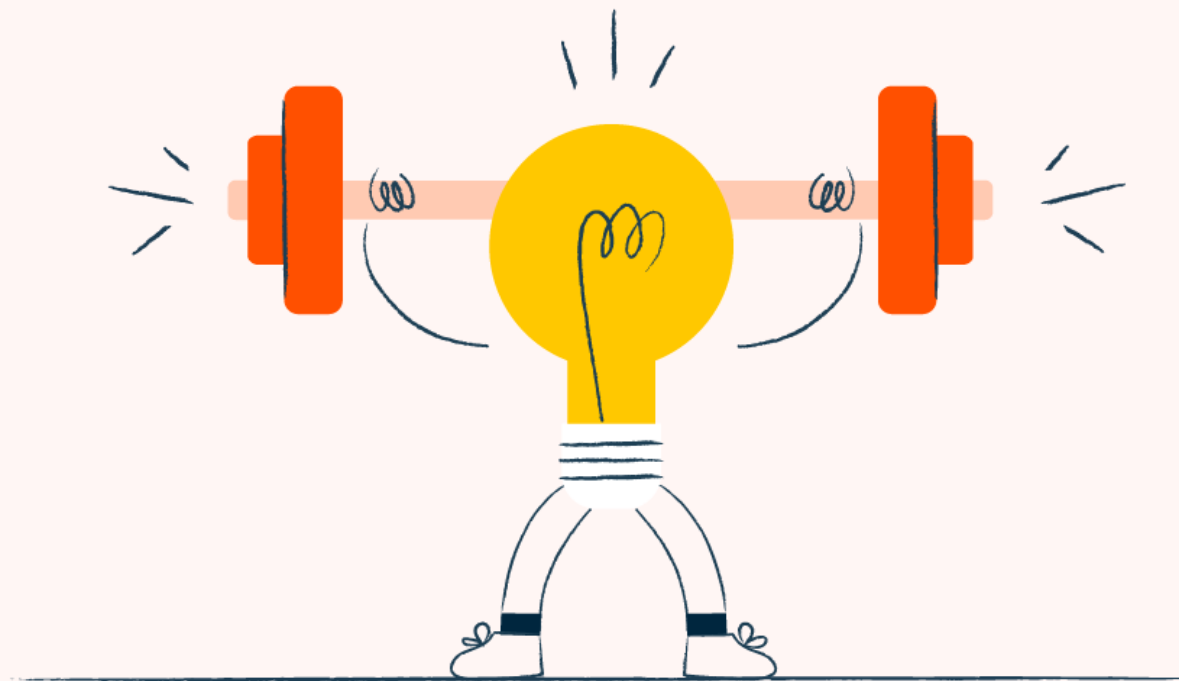
6 Exercise improves brain function



Ψυχική υγεία-Αθλητισμός

- Μελέτες δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να θεραπεύσει την ήπια έως μέτρια κατάθλιψη τόσο αποτελεσματικά όσο και το αντικαταθλιπτικό φάρμακο – αλλά χωρίς τις παρενέργειες, φυσικά. Μια πρόσφατη μελέτη που έγινε από το Harvard T.H. Chan School of Public Health διαπίστωσε ότι το τρέξιμο για 15 λεπτά την ημέρα ή το περπάτημα για μία ώρα μειώνει τον κίνδυνο μείζονος κατάθλιψης κατά 26%. Εκτός από την ανακούφιση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, η έρευνα δείχνει επίσης ότι η διατήρηση ενός προγράμματος άσκησης μπορεί να σας αποτρέψει από την υποτροπή.
- Η άσκηση είναι ένας ισχυρός μαχητής της κατάθλιψης για διάφορους λόγους. Ειδικότερα, η άθληση προάγει όλα τα είδη αλλαγών στον εγκέφαλο, συμπεριλαμβανομένης της νευρικής ανάπτυξης, της μειωμένης φλεγμονής και νέων προτύπων δραστηριότητας που προωθούν τα συναισθήματα της ηρεμίας και της ευεξίας. Απελευθερώνει επίσης ενδορφίνες, ισχυρές χημικές ουσίες στον εγκέφαλό σας που ενεργοποιούν το πνεύμα σας και σας κάνουν να νιώθετε καλά. Τέλος, η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως απόσπαση της προσοχής, επιτρέποντάς σας να βρείτε λίγο ήσυχο χρόνο για να ξεφύγετε από τον κύκλο των αρνητικών σκέψεων που τροφοδοτούν την κατάθλιψη.

Άσκηση και κατάθλιψη



Ψυχική υγεία-Αθλητισμός



Ψυχική υγεία-Αθλητισμός