

***ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΟΣ***  
***2023-2024***

**ΘΕΜΑ:** Τα άνθη του καλού

**Υπόθεμα ομάδας:** Η Άθληση ως θεραπεία  
του άγχους

**ΣΧΟΛΕΙΟ:** 6<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Καλαμαριάς

**ΤΜΗΜΑ:** Β2

**Μέλη ομάδας:** Α. Ε., Γ, Θ., Κ. Α.

# Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Αρχικά τι είναι ο αθλητισμός; Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι. Παράλληλα, ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Αρχαία Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο,

ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξίφασκία.

## Τι είναι το άγχος;



shutterstock.com · 2271012003

Το στρες έχει γίνει μέρος της ζωής πολλών ανθρώπων. Η εργασία, οι οικογενειακές υποχρεώσεις, οι οικονομικοί φόβοι, όλα αυτά μπορούν να προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα και αίσθηση πίεσης. Είναι σημαντικό να έχουμε αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Προτείνουμε να εξετάσουμε πώς ο αθλητισμός μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων. Αποτελεί αναπόφευκτο μέρος της ζωής και η κατανόηση των μηχανισμών του είναι ζωτικής σημασίας για επιτυχή αντιμετώπιση του. Η αποτελεσματική διαχείριση του εξαρτάται από εξατομικευμένες λύσεις για το στρες, προσαρμοσμένες στις μοναδικές εμπειρίες και προκλήσεις κάθε ατόμου. Τέτοιες εξατομικευμένες στρατηγικές επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν το στρες με εποικοδομητικούς τρόπους, βοηθώντας τα να το

αντιμετωπίσουν. Μέσω της εκπαίδευσης, τα άτομα μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους παράγοντες που προκαλούν το στρες και να εφαρμόζουν τις κατάλληλες τεχνικές διαχείρισης. Αν και το στρες είναι μια φυσική φυσιολογική αντίδραση στις προκλήσεις, γίνεται προβληματικό όταν επιμένει πέρα από το γεγονός που το προκάλεσε, διαταράσσοντας ενδεχομένως την ψυχική και σωματική υγεία.

Η συνέργεια μεταξύ ψυχικής υγείας και σωματικής δραστηριότητας είναι καλά τεκμηριωμένη, με εμπειρικά στοιχεία που υπογραμμίζουν την αποτελεσματικότητα της τακτικής άσκησης στην άμβλυνση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το στρες.

## **Πως ο αθλητισμός βοηθάει στη καταπολέμηση του άγχους;**



Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, την ψυχολογική και την κοινωνική μας ευημερία. Επηρεάζει το πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε. Βοηθά επίσης στον προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο διαχειριζόμαστε το

άγχος, σχετιζόμαστε με τους άλλους και κάνουμε συνειδήτες επιλογές. Η ψυχική υγεία είναι σημαντική σε κάθε στάδιο της ζωής, από την παιδική ηλικία και την εφηβεία έως την ενήλικη ζωή. Ο αθλητισμός ενισχύει τη γενική υγεία και προσφέρει πολλά οφέλη. Ο αθλητισμός ωφελεί και την ψυχική υγεία. Ο αθλητισμός κάνει τον άνθρωπο πιο χαρούμενο ή λιγότερο αγχωμένο. Τα αθλήματα ηρεμούν το μυαλό, ενισχύουν τους μυς και βελτιώνουν τη συνολική ευεξία. Όλοι γνωρίζουμε ότι ο αθλητισμός είναι εξαιρετικός για τη σωματική υγεία.

Όμως, ο αθλητισμός έχει και πολλά ψυχολογικά οφέλη.

Η άσκηση χρησιμεύει ως αποτελεσματική θεραπευτική μέθοδος για τη διαχείριση και τη μείωση του στρες. Είναι ένα φυσικό και προσιτό φάρμακο που μπορεί να αξιοποιηθεί για την καταπολέμηση των ψυχολογικών και φυσιολογικών εκδηλώσεων του στρες. Όταν τα άτομα ασκούν τακτική σωματική δραστηριότητα, το σώμα απελευθερώνει ενδορφίνες - που συχνά αναφέρονται ως ορμόνες “ευεξίας”- οι οποίες δρουν ως φυσικά παυσίπονα και ανυψωτικά της διάθεσης.



Επιπλέον, η άσκηση παρέχει μια δομημένη διέξοδο για την εκτόνωση της έντασης και του άγχους. Ο ρυθμικός και επαναλαμβανόμενος χαρακτήρας δραστηριοτήτων όπως το τρέξιμο, η κολύμβηση ή η ποδηλασία μπορεί να προκαλέσει μια διαλογιστική κατάσταση, προάγοντας την πνευματική διαύγεια και συγκέντρωση. Αυτό όχι μόνο αποσπά στιγμιαία το μυαλό από τους στρεσογόνους παράγοντες, αλλά εξοπλίζει επίσης τα άτομα με μια γαλήνια νοοτροπία ώστε να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις πιο ήρεμα.



Εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών και τη διανοητική εκτροπή, η άσκηση ενισχύει την ανθεκτικότητα έναντι του στρες με την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας. Η επιτυχής επίτευξη των στόχων γυμναστικής μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της ολοκλήρωσης, αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση του ατόμου στο χειρισμό αγχωτικών καταστάσεων. Αυτή η ενδυνάμωση είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα που είναι αφοσιωμένα στην εξυπηρέτηση των άλλων, καθώς τους επιτρέπει να διατηρούν την ευημερία τους, ενώ υποστηρίζουν αποτελεσματικά τα άτομα που φροντίζουν.

### **Ξεπερνώντας τα εμπόδια του στρες**



Τα ψυχολογικά εμπόδια, όπως η έλλειψη κινήτρου ή αυτοπεποίθησης, μπορεί συχνά να αντιμετωπιστούν με τον καθορισμό εφικτών στόχων και τον εορτασμό μικρών νικών. Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες μπορεί επίσης να προσφέρει ενθάρρυνση και υπευθυνότητα.

Οι πρακτικές προκλήσεις, όπως έλλειψη χρόνου ή εγκαταστάσεων, απαιτούν δημιουργικές λύσεις. Κάποιος μπορεί να προγραμματίσει σύντομες αλλά συχνές προπονήσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας ή να εξερευνήσει ασκήσεις με το βάρος του σώματος που δεν απαιτούν γυμναστήριο. Είναι ζωτικής σημασίας να θυμάστε ότι ακόμη και η μέτρια σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ανακούφιση από το στρες.

**Οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας**

Η σωματική άσκηση ενσταλάζει την πειθαρχία και καλλιεργεί την αίσθηση της κυριαρχίας και της ολοκλήρωσης. Καθώς τα άτομα ξεπερνούν τα εμπόδια της σωματικής άσκησης, ενισχύουν ταυτόχρονα την ψυχική τους αντοχή.



Επιπλέον, η τακτική άσκηση προωθεί νευρολογικά οφέλη που ενισχύουν τη γνωστική λειτουργία και τη συναισθηματική ρύθμιση. Η ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα απελευθερώνει ενδορφίνες, που συχνά αναφέρονται ως ορμόνες του “καλού κλίματος”, οι οποίες ανεβάζουν τη διάθεση και δρουν ως φυσικοί ρυθμιστές του στρες. Η συγκέντρωση που απαιτείται κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως μια μορφή ενσυνειδητότητας, αγκυροβολώντας το μυαλό στο παρόν και ανακουφίζοντας από τις ανησυχίες για παρελθοντικά ή μελλοντικά γεγονότα.

Παρακολούθηση της προόδου σας

Η παρακολούθηση της προόδου σας είναι μια πρακτική της ενσυνειδητότητας- σας κρατάει εστιασμένους στους στόχους σας. Παρακολουθώντας με συνέπεια τις προπονήσεις σας, μπορείτε να εντοπίσετε μοτίβα και αποτελέσματα, δίνοντάς σας εικόνα για την αποτελεσματικότητα των διαφόρων ασκήσεων στη διαχείριση του στρες. Αυτά τα δεδομένα είναι ανεκτίμητα, όχι μόνο για τον προσωπικό προβληματισμό αλλά και για την προσαρμογή προσεγγίσεων που άλλοι μπορεί να βρουν ευεργετικές στη δική τους διαχείριση του στρες.

Η παρακολούθηση της προόδου αποτελεί απόδειξη της αφοσίωσής σας στην αυτοβελτίωση και της επιθυμίας σας να συμβάλλετε θετικά στη ζωή σας.



## **Ποιο είδος δραστηριότητας είναι σωστό να επιλέξει κάποιος;**

Πριν πάτε στο γυμναστήριο ή κάνετε μια βόλτα, πρέπει να καθορίσετε τη συναισθηματική κατάστασή σας και να καταλάβετε ποιος αθλητικός αγώνας σας ταιριάζει:

- Πρόσφατο στρες. Όταν τα επίπεδα κορτιζόλης, αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης είναι υψηλοί, επιλέξτε δραστηριότητες που σας βοηθούν να ηρεμήσετε. Χρήσιμα είναι το γιόγκα, η σκανδιναβική πεζοπορία, η ελαφριά τρέξιμο. Οι κινήσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης πρέπει να είναι ομαλές και ο ρυθμός όσο το δυνατόν πιο αργός.
- Περιοδικό στρες. Εδώ είναι κατάλληλες προπονήσεις μέτριας έντασης, όπως κολύμβηση, γυμναστική, τρέξιμο ή ποδηλασία.
- Μετάβαση σε απαθή κατάσταση. Σε αυτή την περίπτωση, χρειάζεται να ξυπνήσετε, γι 'αυτό επιλέξτε έντονες

καρδιοασκήσεις, πυγμαχία ή τριάθλο. Επίσης, κατάλληλα είναι τα ομαδικά αθλήματα, όπως polo ή το beach βόλεϊ.

Οι χοροί επηρεάζουν θετικά την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση. Είναι μια πολυδιάστατη δραστηριότητα που είναι χρήσιμη σε κάθε επίπεδο [στρες](#).

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ο εγκέφαλος αρχίζει να παράγει ενδορφίνες και σεροτονίνη, που μειώνουν τα επίπεδα των ορμονών του στρες. Η ενεργή παραγωγή ενδορφινών οδηγεί σε μια κατάσταση ευφορίας, ενώ η σεροτονίνη οδηγεί σε βελτίωση της διάθεσης και ανακούφιση από τη νευρική ένταση. Η σεροτονίνη παράγεται ακόμη και μετά από ελαφριά πρωινή γυμναστική.

Για την καταπολέμηση του στρες δεν είναι απαραίτητο να ασκηθείτε σε σοβαρούς αθλητικούς αγώνες, αφού οι νευροδιαβιβαστές παράγονται ακόμα και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων γιόγκα ή πιλάτες. Οι τακτικές φυσικές ασκήσεις μειώνουν την ηλεκτρική δραστηριότητα των μυών, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να γίνεται ήρεμος και χαλαρωμένος. Είναι σημαντικό να απολαμβάνετε τις προπονήσεις και να μην επιδεινώνετε την κατάσταση.

Η έλλειψη κινήτρου είναι ο κύριος λόγος που πολλοί αναστέλλουν την πρακτική του αθλητισμού. Συχνά ο άνθρωπος απλώς δεν καταλαβαίνει γιατί πρέπει να ασχοληθεί με την άσκηση.

Η φυσική δραστηριότητα κατά την άνοιξη οδηγεί σπάνια στα προγραμματισμένα αποτελέσματα. Γι' αυτό συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν γιατρό. Ο ψυχολόγος θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τους λόγους της κατάστασής σας και να την αντιμετωπίσετε.



## **Ανακεφαλαίωση**

Το στρες δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό. Ο σωστός τρόπος διαχείρισης του στρες το μετατρέπει σαν δικό μας όπλο. Το υπερβολικό στρες είναι αυτό που δημιουργεί προβλήματα. Σε

περίπτωση μεγάλου βαθμού στρες, για να μην έχει το άτομο προβλήματα (π.χ. δυσκοιλίες, πονοκεφάλους ή και υπέρταση) ο αθλητισμός θα τον βοηθήσει να καταπολεμήσει τις δυσκολίες. Ο σωστή και συστηματική άσκηση του σώματος, θα δείξει πολλά θετικά αποτελέσματα με ένα από αυτά να είναι η καταπολέμηση του στρες. Πολύ σημαντική είναι επίσης η σωστή επιλογή του είδους αθλητισμού που θα κάνει ένα άτομο. Δεν μπορεί ένας 80χρονος να παίζει για παράδειγμα ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή τένις. Ούτε επίσης μπορεί να συκώνει βάρη στο γυμναστήριο. Για αυτό, λόγω της ηλικίας, η σωστή επιλογή θα ήταν το περπάτημα ή το πολύ χαλαρό τρέξιμο. Πιστεύω πως το ζήτημα της καταπολέμησης του στρες είναι ένα πολύ μεγάλο και σημαντικό θέμα και θα ήθελα να αναφέρω πως υπάρχουν και άλλοι τρόποι καταπολέμησης όπως πχ η μουσική, η επικοινωνία με φίλους, συνεργάτες ή και συγγενείς. Το στρες πρέπει να αντιμετωπίζεται ομαδικά και όχι προσωπικά. Δεν είναι σωστό να μην μιλάει και να εκφράζεται ο άνθρωπος αν κάτι τον καταπιέζει.