

2014-2015

ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



**PROJECT
A3**

«ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ»

ΟΜΑΔΑ Β': ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ |

Θέμα: Υγεία και ευρωστία

Ερευνητικό ερώτημα: Πώς η άσκηση συμβάλλει στην ψυχική υγεία;

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ

- Αρβανιτοπούλου Βασιλική
- Γιαννοπούλου Μαρία
- Καζάκου Χριστίνα-Μαρία
- Κατσιγιάννη Αθηνά
- Ροδοπούλου Βασιλική

Όνομα υπεύθυνου καθηγητή: Παυλάκης Ιωάννης

Ευχαριστίες

Αρχικά, αξίζει να ευχαριστήσουμε τον υπεύθυνο καθηγητή μας, Παυλάκη Ιωάννη, γιατί χωρίς τις συμβουλές και τις καθοδηγήσεις του αυτή η εργασία δεν θα πραγματοποιούνταν.

Ακόμα θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ο ένας τον άλλον, για την άψογη συνεργασία μας για να προκύψει αυτό το αποτέλεσμα. Επίσης το σχολείο μας, που μας παρείχε τον κατάλληλο εξοπλισμό για την υλοποίηση της εργασίας μας.

Τέλος, οφείλουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στην ψυχολόγο, Κα Ιωάννα Αγγελακοπούλου, που μας παρείχε μια εξαιρετική συνέντευξη.

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	3
Περιεχόμενα	4
Περίληψη.....	5
Εισαγωγή	6
Κυρίως μέρος.....	7
ΟΡΙΣΜΟΙ	7
ΓΕΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.....	8
ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	12
Ευεξία και Αυτοπεποίθηση.....	13
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	16
ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	18
ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ	21
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.....	27
Επίλογος	31

Περίληψη

Στα πλαίσια του προγράμματος project αναθεωρήσαμε τις απόψεις σχετικά με την συμβολή της άσκησης στην ψυχική υγεία. Πιο συγκεκριμένα μελετήσαμε την ευεργετική δράση της άσκησης στην ψυχοσύνθεση του ατόμου. Αρχικά, αναζητήσαμε την επίδραση της άσκησης στην καταπολέμηση του άγχους, της κατάθλιψης, καθώς και την σημασία της στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης. Επιπροσθέτως, αναλύσαμε το άσχημο αντίκτυπο της εξάρτησης του διαδικτύου στην ψυχική υγεία και κυρίως στα άτομα που βρίσκονται στην τρυφερή παιδική ηλικία. Εκτός αυτού, παρατηρήσαμε πώς η άσκηση παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του εσωτερικού κόσμου στα άτομα με ειδικές ανάγκες. Τέλος η συνέντευξη της ψυχολόγου μας βοήθησε να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας σχετικά με αυτό το θέμα. Συνοψίζοντας, συνειδητοποιήσαμε πόσο σημαντική και αναγκαία είναι η σωματική άσκηση στην ολοκλήρωση του ψυχικού κόσμου.



Εισαγωγή

Σκοπός της ομάδας μας είναι η διερεύνηση ενός ψυχικά υγιή ατόμου και κατά πόσο συμβάλλει η άσκηση σε αυτό. Πολλές έρευνες αποδεικνύουν ότι η άσκηση συμβάλλει ουσιαστικά στην καταπολέμηση του άγχους, της κατάθλιψης και ενισχύει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση μας. Πολλοί νευροβιολόγοι και ψυχολόγοι έκαναν μελέτες πάνω στο συγκεκριμένο θέμα και διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ασκούνταν κάποιες μέρες την εβδομάδα σε σύγκριση με τα άτομα που δεν ασκούνταν καθόλου είχαν πολύ καλύτερη ψυχική διάθεση.

Ως μεθόδους αναζήτησης χρησιμοποιήσαμε:

- Το διαδίκτυο
- Εφημερίδες και περιοδικά

Με τις προαναφερθείσες μεθόδους αναζήτησης και την συνέντευξη που καταφέραμε να κάνουμε συλλέξαμε αρκετές πληροφορίες για να συνθέσουμε την εργασία μας αλλά και κατορθώσαμε να εκπληρώσουμε τους αρχικούς μας στόχους.





Κυρίως μέρος

ΟΡΙΣΜΟΙ

Πώς ορίζεται η ψυχική υγεία;

Η ψυχική υγεία έχει οριστεί ως η καλή λειτουργικότητα σε όλα τα επίπεδα, κοινωνικό, ατομικό, σωματικό, ψυχικό, πνευματικό, σύμφωνα με μια ολιστική προσέγγιση του ανθρώπου, που τον βλέπει συνολικά και τον συνδέει με το περιβάλλον του. Η λειτουργικότητα αναφέρεται στην ικανότητα του ανθρώπου στην διεκπεραίωση των υποχρεώσεων του στη καθημερινή ζωή, της ωφέλιμης κοινωνικής του δράσης και συνεργασίας, της διατήρησης της σωματικής και πνευματικής του υγείας, καθώς και της ανάπτυξης χρήσιμων δεξιοτήτων και της δυνατότητας δημιουργίας και διατήρησης σχέσεων και επικοινωνίας με τους άλλους.

Η ψυχική υγεία δημιουργεί εσωτερικά ευχάριστα συναισθήματα, χαρά, ευγνωμοσύνη, ικανοποίηση, ευδαιμονία. Η εξωτερική παρατήρηση δείχνει έναν άνθρωπο που ανταποκρίνεται με ευελιξία στις εξωτερικές συνθήκες και μπορεί να οργανώνει τη ζωή του βάσει κάποιων κανόνων, αξιών και στόχων.

Ενώ η ψυχική ασθένεια συνοδεύεται με δυσάρεστα συναισθήματα και προβλήματα στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή.

Πώς ορίζεται η άσκηση;

Η ανθρώπινη κίνηση και η φυσική δραστηριότητα που περιλαμβάνει την κινητοποίηση μεγάλου αριθμού μυϊκών ομάδων. Η άσκηση περιλαμβάνει τον χορό, την σουηδική γυμναστική, τις αθλοπαιδιές, αλλά και το περπάτημα, το τρέξιμο, την κολύμβηση, κ.α. (επίσης οποιοδήποτε σεντ κίνησης φτιαγμένο να γυμνάσει η να βελτιώσει μια ικανότητα).



ΓΕΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Ψυχική Υγεία και Σωματική Άσκηση



Τα οφέλη της άσκησης στο σώμα μας είναι λίγο πολύ γνωστά. Ο στόχος μας όταν γυμναζόμαστε είναι κυρίως να ωφεληθούμε το σώμα μας. Μέσο της άσκησης αναπτύσσουμε την δύναμη μας, την αντοχή μας, την ταχύτητα μας καθώς αποκομίζουμε και αισθητικά οφέλη. Όμως πέρα από αυτά τα γνωστά θετικά, το να ασκούμε έχει μεγάλη επίδραση και στη ψυχολογία μας.

Η πρώτη επιστημονική διαπίστωση για το πόσο η κίνηση και ο αθλητισμός επηρεάζουν την ψυχή μας έγινε από νευροβιολόγους οι οποίοι ασχολούνται με την χημεία του εγκεφάλου. Διαπίστωσαν ότι η καλή διάθεση που προκαλεί η κίνηση έχει να κάνει με τις ενδορφίνες, ορμόνες που παράγει ο οργανισμός και οι οποίες προκαλούν ψυχική ευφορία. Οι ορμόνες αυτές έχουν σαν αποτέλεσμα να μας

δημιουργούν μία αίσθηση ηρεμίας, δίνοντας μας ενέργεια και διατηρώντας μας αισιόδοξους. Μπλοκάρουν το αίσθημα του πόνου και προκαλούν μια αίσθηση ευφορίας. Μάλιστα ευθύνονται για την κατάσταση έκστασης στην οποία έρχονται πολλοί μαραθωνοδρόμοι όταν διανύσουν έναν αρκετά μεγάλο και δύσκολο αγώνα δρόμου. Εκτός όμως από τους νευροβιολόγους και ψυχολόγους έκαναν μελέτες πάνω στο συγκεκριμένο θέμα και διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ασκούσαν κάποιες μέρες την εβδομάδα σε σύγκριση με τα άτομα που δεν ασκούσαν καθόλου είχαν πολύ καλύτερη ψυχική διάθεση. Δεν είναι τυχαίο ότι μέσα στα χρόνια αναπτύχθηκε ένα καινούργιο είδος ψυχοθεραπείας η χοροθεραπεία σύμφωνα με την οποία μέσα από τον χορό και την κίνηση το άτομο συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που βοηθάει στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική του ολοκλήρωση.

Άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη συχνά αποσύρονται από τα κοινά και σταματούν να συμμετέχουν σε ευχάριστες δραστηριότητες. Αυτό με τη σειρά του μειώνει τις ευκαιρίες για ευχαρίστηση και ικανοποίηση το οποίο χειροτερεύει την κατάθλιψη. Ασθενείς με κατάθλιψη θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε ευχάριστες δραστηριότητες και μια από αυτές είναι και η άσκηση. Πέρα από την έκκριση θετικών ορμονών, η άσκηση προσφέρει τη δυνατότητα το άτομο να συναναστραφεί με αλλά άτομα, να λάβει θετική ανατροφοδότηση ακόμα και αν είναι με την μορφή ενός χαμόγελου από κάποιο συνάνθρωπο στον απογευματινό του περίπατο.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η αντικαταθλιπτική δράση της γυμναστικής ξεκινάει ακόμα και από την πρώτη προσπάθεια μας και συνεχίζεται ακόμα και μετά από το πέρας της ώρας που γυμναζόμαστε. Όσο πιο συχνά γυμναζόμαστε τόσο μεγαλύτερη είναι και η αντικαταθλιπτική δράση. Έρευνες έχουν δείξει ότι αν γυμναζόμαστε από 9 εβδομάδες και πάνω τότε τα οφέλη αρχίζουν να είναι αισθητά. Πέρα από την κλασική άσκηση, πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι και η γιόγκα έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Αυτή η αρχαία ινδική πρακτική επιβεβαιώθηκε σε έρευνες ότι επιδρά θετικά στην ήπια κατάθλιψη, στην αϋπνία καθώς βελτιώνει και κάποια από τα συμπτώματα της σχιζοφρένειας. Η εξάσκηση επίσης θεωρείται ο καλύτερος τρόπος να μειώσουμε τα επίπεδα του καθημερινού και χρόνιου στρες. Όπως αναφέρθηκε πρωτύτερα η ανακούφιση που παρέχει η άσκηση από το στρες προέρχεται από την έκκριση ενδορφινών και από την εκτόνωση από την καθημερινή ένταση και το καθημερινό άγχος. Νοιώθοντας λιγότερο αγχωμένα, πολλά άτομα, θα αρχίσουν να νοιώθουν περισσότερη ενέργεια και ζωντάνια.

Στις μέρες μας πολλοί άνθρωποι δεν είναι ικανοποιημένοι με τη εξωτερική τους εμφάνιση. Με την συχνή άσκηση, οι περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να βλέπουν θετικές αλλαγές στην εικόνα του σώματος τους. Όταν τα άτομα αρχίζουν και βλέπουν αυτές τις θετικές αλλαγές, τείνουν να νοιώθουν περήφανοι για την

επιτυχία τους και να νιώθουν καλά για το ποιοι είναι. Συχνά αυτό τονώνει το πώς αντιλαμβάνονται το σώμα τους καθώς και την αυτοπεποίθησή τους.

Μια σημαντική παράμετρο είναι το ότι το πώς νοιώθουμε επηρεάζει άμεσα τον τρόπο που διαχειριζόμαστε το σώμα μας και το πώς δείχνουμε. Όταν νοιώθουμε αγχωμένοι ή έχουμε αμφιβολίες για κάτι τείνουμε να καμπουριάζουμε το σώμα μας σε μια προσπάθεια να προστατέψουμε τον εαυτό μας από έναν υποτιθέμενο κίνδυνο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα η σπονδυλική μας στήλη να συμπιέζεται και η αναπνοή μας να γίνεται πιο ρηχή. Περιορίζουμε το σώμα μας σε μικρές κινήσεις με αποτέλεσμα οι μύες και οι κλειδώσεις να γίνονται δυσκίνητες και αδύναμες. Δεν προκαλεί λοιπόν καμία εντύπωση πως μπορεί να επηρεαστεί η διάθεση μας και η αυτοπεποίθησή μας αρνητικά όταν βλέπουμε πως το σώμα μας δεν είναι και στην καλύτερη δυνατή κατάσταση.

Όταν ξεκινάμε να ασκούμε αυτό από μόνο του μπορεί να τονώσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή μας.

Μια άλλη παράμετρο που η άσκηση επιδρά θετικά είναι η πνευματική διαύγεια. Το άγχος και η κούραση επηρεάζουν αρνητικά τις γνωστικές λειτουργίες μας όπως την συγκέντρωση, την κατανόηση και την μνήμη. Αφού η άσκηση είναι ιδανικός τρόπος να εκτονώσεις το άγχος σου και να αυξήσεις τα επίπεδα ενέργειάς σου, η συνεχής άσκηση θα ενδυναμώσει επίσης την πνευματική σου διαύγεια και γενικά την ψυχική σου υγεία.

Όπως άλλες δραστηριότητες π.χ. ο διαλογισμός ή το αγαπημένο χόμπι, η άσκηση μας προσφέρει ένα time out από τις σκέψεις της καθημερινότητας, τις ανησυχίες και τις ευθύνες. Επιστρέφεις σε αυτές μετά την άσκηση ανανεωμένος, αναζωογονημένος ακόμα και πνευματικά πιο οξύς. Αυτό ίσως οφείλεται στην αύξηση στην ροή του αίματος και κατ' επέκταση του οξυγόνου και συστατικών στον εγκέφαλο μέσω της αεροβικής άσκησης.



Οι ασκήσεις με βάρη καθώς και η αεροβική άσκηση έχει συνδεθεί σε αρκετές έρευνες με την αύξηση της ποιότητας και διάρκειας του ύπνου. Όταν κοιμόμαστε καλά αυτό μας ξεκουράζει και έτσι μπορεί να λειτουργήσουμε αποδοτικότερα κατά την διάρκεια της ημέρας, κάτι το οποίο μας γεμίζει με ικανοποίηση.

Οι λόγοι λοιπόν που κάνουν τους ανθρώπους που αθλούνται να έχουν καλύτερη ψυχική διάθεση έχει να κάνει με πολλούς παράγοντες. Καταρχήν η απόφαση κάποιου να ασκηθεί είναι ένα πρώτο βήμα που σημαίνει ότι το άτομο αρχίζει να αναλαμβάνει την ευθύνη για τον εαυτό του, παίρνει πρωτοβουλίες για τον ίδιο, δραστηριοποιείται και βάζει στόχους για την υγεία του και τη σωματική του κατάσταση. Παράλληλα όταν κάποιος αθλείται, καταφέρνει κάτι που είναι προσωπική του επιτυχία. Και εκτός από την προσωπική επιτυχία με την άσκηση βιώνει και μικρές προσωπικές επιτυχίες όπως το να καταφέρνει να βελτιώνεται και να βλέπει θετικές αλλαγές στον εαυτό του και έτσι να τονώνει την αυτοεκτίμησή του κάτι που φαίνεται να είναι αρκετά αναγκαίο για πολλούς ανθρώπους. Επίσης με την άσκηση αυξάνεται η γνώση που έχουμε για το σώμα μας και την υγεία μας. Όταν ασκούμεστε μπορούμε να αντιληφθούμε καλύτερα το σώμα μας αφού μαθαίνουμε να ακούμε την αναπνοή μας πράγμα που μας βοηθάει να καταλαβαίνουμε καλύτερα τι χρειάζεται το σώμα μας και να μπορούμε να αντιληφθούμε ευκολότερα τις δυνατότητες αλλά και τις αδυναμίες του. Παράλληλα με τα προσωπικά οφέλη που έχει η γυμναστική βοηθάει και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις αφού συνήθως αυξάνει την κοινωνικότητά μας και αναπτύσσει την ομαδικότητα μας ιδίως όταν το είδος γυμναστικής που θα επιλέξουμε συμπεριλαμβάνει μια ομάδα ατόμων.

Πριν ξεκινήσουμε να αθλούμαστε θα ήταν καλό να σκεφτούμε τι είδους γυμναστική θα μας ταίριαζε καθώς και τι είδους γυμναστική είναι πιο ευχάριστη για εμάς ώστε να είναι αυτή μια ώρα για εμάς που θα την ευχαριστιόμαστε και θα την αποζητούμε. Ίσως να σκεφτούμε και αθλήματα με τα οποία ασχολούμασταν μικρότεροι και που μας άρεσαν πολύ. Εκτός από το είδος γυμναστικής πολύ μεγάλο ρόλο παίζει και το μέρος που αθλούμαστε όπως και τα άτομα με τα οποία αθλούμαστε. Έχει φανεί πως η άθληση σε ομαδικό επίπεδο όπως και η άθληση σε εξωτερικούς χώρους όπου έχει καθαρό αέρα είναι ακόμη πιο ευεργετικά για την ψυχή μας. Επίσης έχει φανεί πως ο χορός είναι πολύ απελευθερωτικός για την ψυχική μας διάθεση αλλά και από την άλλη η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει στην ψυχική μας ηρεμία. Βέβαια επειδή εμείς γνωρίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τις ανάγκες μας ίσως θα ήταν καλό να αναζητήσουμε τη γυμναστική που νιώθουμε ότι κάνει καλύτερο στην ψυχική μας διάθεση ή ακόμη και να συμβουλευτούμε κάποιον γυμναστή για να μας προτείνει κάποιο είδος γυμναστικής που θα μας ταίριαζει αλλά και θα μας τονώνει ψυχικά.



ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Παράγοντες της προσωπικότητας που επηρεάζονται από τη σωματική άσκηση.

Σημαντική είναι η επίδραση της άσκησης σε άλλους παράγοντες της προσωπικότητας. Τα αποτελέσματα ορισμένων ερευνών έδειξαν θετική επίδραση της άσκησης σε χαρακτηριστικά όπως ο νευρωτισμός και η συναισθηματική σταθερότητα καθώς και σε άλλους παράγοντες της προσωπικότητας, όπως η επιθετικότητα και η συμπεριφορά. Συγκεκριμένα, η άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της σωματικής εικόνας (body image), της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης και στην αίσθηση της επίτευξης, της υπεροχής και της πραγμάτωσης (Michevic 1982). Τεράστιας σημασίας είναι επίσης τα αποτελέσματα της άσκησης στην αυτοεκτίμηση παιδιών με ειδικές ανάγκες (Gruber 1986). Τέτοια αποτελέσματα είναι δυνατό να προκύψουν από τον ρεαλιστικό προγραμματισμό των στόχων και από την ενθάρρυνση του ατόμου να προσπαθήσει για να επιτύχει τους στόχους αυτούς. Με την προσπάθεια, κάθε άτομο γίνεται πιο ικανό, ενώ με την ικανότητα ξεπερνά τις δυσκολίες, πράγμα που οδηγεί στην απόκτηση αυτοπεποίθησης. Άτομα με καλή φυσική κατάσταση αντιδρούν πιο θετικά στο ψυχοκοινωνικό στρες σε σύγκριση με άτομα που δεν έχουν καλή φυσική κατάσταση. Κατά τους Crews και Landers (1987) αυτό πρέπει μάλλον να αποδοθεί στις μεταβολές που προκαλούνται στη δραστηριότητα του συμπαθητικού συστήματος καθώς και σε διάφορες φυσιολογικές μεταβολές. Οι ασθενείς με προβλήματα άγχους και κατάθλιψης έχουν χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης απ' ότι ο γενικός πληθυσμός. Αυτό ισχύει για όλες τις ηλικίες και τα δύο φύλα (Martinsen 1993). Γενικά η καλή φυσική κατάσταση αποτελεί σημαντικό παράγοντα της ψυχικής διάθεσης και προσωπικότητας. Η ψυχική διάθεση είναι δυνατό να επηρεασθεί και από άλλους παράγοντες, όπως π.χ. από το ψυχολογικό

όφελος που έχει κανείς κάνοντας προσπάθεια να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση ή να γίνει καλύτερος σε μια δραστηριότητα. Αυτό έχει σχέση μ'ένα χαρακτηριστικό της ανθρώπινης προσωπικότητας το οποίο ο Handura (1977) ονομάζει αυτοαποτελεσματικότητα, δηλαδή στο πώς ένα άτομο αντιλαμβάνεται τη φυσική ή ψυχική του κατάσταση και απόδοση. Η αυτοαποτελεσματικότητα δεν σχετίζεται απαραίτητως με τις πραγματικές φυσιολογικές μεταβολές στον οργανισμό (π.χ. με τη βελτίωση της αντοχής), αλλά το άτομο αισθάνεται ότι αποδίδει πράγμα που του δημιουργεί διάθεση να βάλει υψηλότερους στόχους και να καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια για να τους επιτύχει. Επιπλέον, η συμμετοχή ενός ατόμου στην άσκηση είναι δυνατό να αυξήσει την αίσθηση της προσωπικής ισχύος και του αυτοπροσδιορισμού (North et al. 1990)



Ευεξία και Αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση θεωρείται ένας από τους βασικούς παράγοντες επιτυχίας των αθλητών. Αναφέρεται στην πίστη που έχει κάποιος για τον εαυτό του και στην εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να πετύχει το στόχο του. Τα οφέλη της έννοιας για τον αθλητή είναι πολλαπλά και συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση της απόδοσής του. Πως καλλιεργείται η αυτοπεποίθηση; Σε τι μας βοηθά ώστε να κρίνεται τόσο απαραίτητη;

Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται στον άνθρωπο εξελικτικά, κατά τη διάρκεια της ζωής του. Είναι πιθανό να χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο, οπότε και μιλάμε για αυτοπεποίθηση ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, ή να «εμφανίζεται» ως στοιχείο του ατόμου σε ορισμένες καταστάσεις (π.χ. στον αθλητισμό), οπότε και μιλάμε για αυτοπεποίθηση κατάσταση. Η καλλιέργειά της ξεκινά σε μικρή ηλικία, από τη στιγμή που το άτομο αρχίζει να αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του. Το παιδί αρχίζει να αναπτύσσει ικανότητες και δεξιότητες, τις οποίες «μαθαίνει» να εμπιστεύεται, αναγάγοντας την αίσθηση εμπιστοσύνης στον ίδιο του τον εαυτό.

Οι σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξή της αναφέρονται στα εξής:

Α) Ικανότητες: Βασικό στοιχείο για να αναπτυχθεί η «εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μου», είναι να υπάρχουν αυτές οι «δυνάμεις» ή αλλιώς ικανότητες. Για τον αθλητισμό ικανότητες όπως ταχύτητα, δύναμη, αντίληψη, καλή τεχνική είναι ικανότητες πάνω στις οποίες βασίζεται εν μέρει η αυτοπεποίθηση του αθλητή. Οι ικανότητες συνδέουν την έννοια της αυτοπεποίθησης με τη δουλειά και την προσπάθεια, δίνοντας στον καθένα τη δυνατότητα να τις αναπτύξει απλά και μόνο δουλεύοντας και προσπαθώντας.

Β) Επίτευξη: Σημαντικός παράγοντας, ο οποίος αναφέρεται στην δυνατότητα που έχει το άτομο από μικρή ηλικία να γνωρίζει επιτυχίες και να βιώνει το ευχάριστο αίσθημα της επίτευξης. Το άτομο αισθάνεται ότι «μπορεί» και ότι είναι ικανό, δημιουργώντας θετικό συναίσθημα για τον εαυτό του, το οποίο μεταφράζεται σε εμπιστοσύνη προς το ίδιο. Στην αίσθηση της επίτευξης συμβάλλουν τόσο οι γονείς όσο και οι προπονητές των αθλητών, δημιουργώντας συνθήκες κατάλληλες για το παιδί ώστε να μπορεί να πετύχει.

Γ) «Σημαντικοί άλλοι»: Ως «σημαντικοί άλλοι» αναφέρονται τα πρόσωπα που βρίσκονται στο περιβάλλον του ατόμου και επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του. Ως κοινωνικά όντα οι άνθρωποι, δέχονται την επίδραση των άλλων, ιδιαίτερα εκείνων των οποίων η άποψη έχει ξεχωριστή βαρύτητα. Είναι η γνώμη των ανθρώπων τους οποίους θεωρούμε σημαντικούς στη ζωή μας, όπως οι γονείς, οι φίλοι, οι προπονητές, οι συναθλητές μας. Η θετική γνώμη τους για εμάς, συμβάλλει στην καλλιέργεια θετικής εικόνας για τον εαυτό μας και τις ικανότητές του.

Δ) Επιβράβευση: Η επιβράβευση συνδέεται με τους «σημαντικούς άλλους» των αθλητών και όχι μόνο. Είναι η ανατροφοδότηση που λαμβάνει ο αθλητής για τα θετικά του στοιχεία, λειτουργεί ως ενθάρρυνση για τον ίδιο, δίνοντάς του τη δυνατότητα να κατανοήσει ότι διαθέτει στοιχεία τα οποία είναι από τους άλλους ορατά. Εμπεριέχει την έννοια της αποδοχής από το περιβάλλον για τον αθλητή, σε μια διαδικασία όπου το άτομο εσωτερικεύει τη θετική αίσθηση που λαμβάνει από τους γύρω του. Το «μπράβο» από τον προπονητή, ως τρόπος επιβράβευσης, αναδεικνύει την αξία του αθλητή δίνοντάς του την αίσθηση ότι διαθέτει ορισμένα στοιχεία και μπορεί να πραγματοποιήσει ορισμένες ενέργειες για τις οποίες αξίζει την επιβράβευση των άλλων.

Ε) Στήριξη: Η έννοια της στήριξης λειτουργεί ως στοιχείο ενθάρρυνσης και ψυχολογικής «κάλυψης» του ατόμου από το περιβάλλον του. Η οικογένεια στηρίζει τις επιλογές του παιδιού, παρέχοντάς του την αίσθηση ότι το εμπιστεύεται. Το ίδιο και ο προπονητής, ο οποίος στηρίζει τον αθλητή στην προσπάθειά του, δηλώνοντάς

του έμμεσα ότι πιστεύει σ' αυτόν. Η εμπιστοσύνη των άλλων, εκπεφρασμένη μέσα από τη στήριξη στις προσπάθειες του αθλητή, συμβάλλει στην ενδοβολή της εμπιστοσύνης από τον ίδιο για τον εαυτό του.

ΣΤ) Δουλειά-βελτίωση: Η ανάπτυξη της έννοιας της αυτοπεποίθησης είναι ωφέλιμο να δομείται σε στοιχεία που αναδεικνύονται μέσα από τη δουλειά και την προσπάθεια του αθλητή. Η ενασχόληση με το άθλημα, η ποιοτική προπόνηση, η καθημερινή επίτευξη στόχων προπόνησης, η βελτίωση σε τεχνικά και σωματικά χαρακτηριστικά συμβάλλουν τα μέγιστα στην βίωση θετικού συναισθήματος για τον εαυτό. Όταν ο αθλητής θα αναζητήσει τα θετικά του στοιχεία για να «εμπιστευθεί» τον εαυτό του, θα ανατρέξει στην πολύωρη προπόνηση και την βελτίωση που έχει επιτύχει. Είναι ίσως ο πιο βασικός παράγοντας για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, ιδιαίτερα της αθλητικής, αποτελώντας τη βάση πάνω στην οποία θα στηριχθεί η γνώμη των άλλων, η στήριξη του περιβάλλοντος, η επιβράβευση, η επίτευξη, οι ικανότητες και το ταλέντο των αθλητών. Είναι η αίσθηση του αγωνιζόμενου και η απάντηση που έχει για τις απαιτήσεις του αγωνιστικού αθλητισμού: «έχω δουλέψει και αισθάνομαι σίγουρος».

Έρευνες σε ασθενείς με ψυχιατρικές παθήσεις έδειξαν ότι η τακτική εξάσκηση αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους, βελτιώνει τις κοινωνικές τους ικανότητες, αυξάνει τα κίνητρά τους στη ζωή. Ορισμένοι μάλιστα υποστηρίζουν ότι ακόμη και σε σχιζοφρενείς ασθενείς ή σε αυτούς με μανιακή κατάθλιψη, υπάρχει βελτίωση που επιτυγχάνεται διαμέσου ενός προγράμματος τακτικών αθλητικών δραστηριοτήτων. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η ολοκληρωμένη θεραπευτική αντιμετώπιση των ασθενών με ψυχικές παθήσεις θα πρέπει να περιλαμβάνει και ένα πρόγραμμα τακτικής σωματικής εξάσκησης εμπλουτισμένο με περπάτημα και άλλες αθλητικές δραστηριότητες. Τα στοιχεία αυτά είναι ευχάριστα και θα πρέπει να αποτελέσουν ακόμη ένα σημαντικό κίνητρο για όλους μας για να μην αμελούμε να ασκούμε το σώμα μας. Θα βοηθούμε με τον τρόπο αυτό όχι μόνο το σώμα και την καρδιά μας αλλά θα προστατεύουμε τη ψυχική μας υγεία και τις νοητικές μας δεξιότητες.

Βέβαια, δεν είναι ακόμη καλά γνωστοί οι μηχανισμοί των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στην ψυχολογία. Υπάρχουν όμως ήδη μερικές ενδείξεις για το πως επιτυγχάνεται αυτό:

Η συγκέντρωση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο αυξάνεται λόγω σωματικής άσκησης. Η σεροτονίνη επιδρά στην ψυχική διάθεση, συμμετέχει στη μετάδοση των νευρικών ώσεων και μπορεί να έχει μια λειτουργία στον έλεγχο της διάθεσης και στην κατάσταση της συνείδησης

Η παραγωγή ενδορφινών αυξάνεται μετά από έντονη άσκηση. Οι ενδορφίνες είναι πεπτίδια που παράγονται στον εγκέφαλο και έχουν μια παυσίπονη δράση. Δρουν στον ψυχισμό και μπορούν να προκαλέσουν ευφορία.



ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Τι δείχνουν οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί;

Οι μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες που **γυμνάζονται τακτικά** και παρακολουθούν **λίγες ώρες τηλεόραση** έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη, σύμφωνα με αμερικανική έρευνα, στην οποία συμμετείχαν χιλιάδες γυναίκες.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας που δημοσιεύτηκαν στην Αμερικανική Επιθεώρηση Επιδημιολογίας, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που δήλωσαν ότι ασκούσαν περισσότερο στο πρόσφατο παρελθόν είχαν περίπου 20% μικρότερες πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη σε σχέση με εκείνες που αθλούσαν σπανίως.

Από την άλλη, όσο περισσότερες ώρες παρακολουθούσαν τηλεόραση την εβδομάδα, τόσο μεγαλύτερο κίνδυνο είχαν να εμφανίσουν κατάθλιψη.

"Τα μεγαλύτερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας συνδέονται με μικρότερο κίνδυνο κατάθλιψης," σύμφωνα με την συγγραφέα της μελέτης Μισέλ Λούκας από την Σχολή Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ στη Βοστώνη.

Οι περισσότερες ώρες σωματικής δραστηριότητας μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση ελέγχου σε μία γυναίκα, καθώς και το επίπεδο των ενδορφινών στο αίμα της, παρότι η μελέτη δεν κατάφερε να αποδείξει άμεσα ότι η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης και η έλλειψη σωματικής άσκησης προκαλούν κατάθλιψη, πρόσθεσε η ίδια.

Στην έρευνα συμμετείχαν σχεδόν 50.000 γυναίκες που κάθε δύο χρόνια συμπλήρωναν ερωτηματολόγια στο πλαίσιο της Αμερικανικής Έρευνας για την Υγεία των Νοσηλευτριών. **Η έρευνα αφορούσε τα έτη 1992 έως 2006.**

Οι συμμετέχουσες κατέγραψαν τον χρόνο που περνούσαν κάθε εβδομάδα παρακολουθώντας τηλεόραση κατά το 1992 και επίσης απάντησαν σε ερωτήσεις για το πόσο συχνά **περπατούσαν, έκαναν ποδήλατο, έτρεχαν ή κολυμπούσαν** κατά το διάστημα 1992-2000.

Στα ίδια ερωτηματολόγια, οι γυναίκες ανέφεραν τυχόν νέα διάγνωση για κλινική κατάθλιψη ή λήψη φαρμάκων για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Στη μελέτη συμμετείχαν γυναίκες που δεν έπασχαν από κατάθλιψη το 1996. Την επόμενη δεκαετία καταγράφηκαν 6.500 νέα κρούσματα κατάθλιψης.

Οι ερευνητές έλαβαν υπ' όψιν τους παράγοντες υγείας και τρόπου ζωής που συνδέονται με την κατάθλιψη, όπως το **βάρος**, το **κάπνισμα** και μία σειρά από **ασθένειες**, καθώς και την έντονη σωματική άσκηση, δηλαδή για μιάμιση ώρα ή παραπάνω καθημερινά, και διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες αυτές είχαν κατά 20% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη από εκείνες που γυμνάζονταν δέκα λεπτά ή λιγότερο την ημέρα.

Οι γυναίκες που παρακολουθούσαν τρεις ώρες ή και περισσότερες τηλεόραση την ημέρα είχαν 13% περισσότερες πιθανότητες να διαγνωστούν με κατάθλιψη σε σχέση με εκείνες που σχεδόν ποτέ δεν έβλεπαν, αλλά η Λούκας εξηγεί ότι εν μέρει τουλάχιστον αυτή η σχέση μπορεί να οφείλεται στο ότι οι γυναίκες παρακολουθούν τηλεόραση τις ώρες που θα μπορούσαν να γυμνάζονται.

Μια άλλη πιθανή εξήγηση που ανέφεραν οι ερευνητές είναι ότι οι γυναίκες μπορεί να έχουν ορισμένα συμπτώματα κατάθλιψης προτού διαγνωστούν, που τις οδηγούν να ασκούνται λιγότερο. Μια επίσημη διάγνωση ενδεχομένως να ακολουθεί αργότερα.

Πώς βοηθάει η άσκηση στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης;

Ο αθλητισμός αυξάνει στον εγκέφαλο ουσίες που έχουν ανάλογη δράση με τις αμφεταμίνες. Οι ουσίες αυτές βελτιώνουν την ψυχική διάθεση.

Η σωματική άσκηση προάγει τη σύνθεση ουσιών στον εγκέφαλο που καταπολεμούν την κατάθλιψη.

Στους ασθενείς με κατάθλιψη τα επίπεδα της φαινυλαιθυλαμίνης και του φαινυλακετικού οξέως (η σύνθεση των οποίων προάγεται από τη σωματική άσκηση) είναι ιδιαίτερα χαμηλά. Η φαινυλαιθυλαμίνη είναι ήδη γνωστό ότι έχει αντικαταθλιπτική δράση και πιθανότατα αυτό εξηγεί τα ευεργετικά αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα της σωματικής άσκησης.

Τι είναι αυτές οι δύο ουσίες, οι οποίες παράγονται από τον ίδιο τον οργανισμό μας μετά από την σωματική εξάσκηση;

Η χημική κατασκευή των ουσιών αυτών μοιάζει πολύ με αυτήν των αμφεταμινών. Οι αμφεταμίνες είναι ουσίες που δεν παράγονται από τον οργανισμό οι οποίες μπορούν να ληφθούν σαν φάρμακα από το στόμα και οι οποίες έχουν διεγερτική δράση στον οργανισμό.

Δημιουργούν μια τεχνητή και βλαβερή κατάσταση υπερδιέγερσης, αυτοπεποίθησης στα άτομα που τις παίρνουν. Σε αντίθεση η φαινυλαιθυλαμίνη και το φαινυλακετικό οξύ παράγονται ενδογενώς από τον οργανισμό, μετά από τη σωματική εξάσκηση και ανάλογα με τις ανάγκες και ρυθμίσεις του οργανικού συστήματος αυτού που ασκείται.

Το μήνυμα είναι λοιπόν απλό και αποτελεσματικό: Να ασκείστε τακτικά, να κάνετε σπορ διότι αυτό βοηθά όχι μόνο την καρδιά αλλά ταυτόχρονα βοηθά την ψυχική σας κατάσταση, βελτιώνει τη διάθεση και απομακρύνει την κατάθλιψη.



ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Ορισμός του άγχους

Όλοι οι άνθρωποι λέμε πολλές φορές ότι νιώθουμε άγχος, stress, πίεση, ένταση κ.λπ., και πολύ συχνά φορτώνουμε στο άγχος μας τις καθημερινές δυσκολίες που μπορεί να συναντάμε στην δουλειά μας ή στο σπίτι μας. Τι είναι όμως άγχος και ποιο κοινό θέμα βρίσκεται πίσω από τους απειράριθμους όρους που χρησιμοποιεί ο καθένας μας για να περιγράψει αυτή την πανανθρώπινη εμπειρία; Το άγχος επιστημονικά αναφέρεται σε ένα είδος δυσάρεστης συγκίνησης. Άλλα είδη δυσάρεστων συγκινήσεων είναι π.χ. η θλίψη ή ο θυμός, αλλά το άγχος διακρίνεται από αυτά από το γεγονός ότι συνδέεται πάντοτε με έναν επαπειλούμενο κίνδυνο. Όταν νιώσουμε ότι κάποια πτυχή της ύπαρξής μας κινδυνεύει, νιώθουμε φυσιολογικά άγχος. Ένας άνθρωπος που βρίσκεται αντιμέτωπος με έναν ληστή είναι φανερό ότι θα νιώσει άγχος διότι κινδυνεύει η ίδια του η ζωή. Ο φοιτητής που έχει άγχος πριν τις πανελλαδικές εξετάσεις νιώθει ότι κινδυνεύει διότι μια πιθανή

αποτυχία μπορεί κατά την γνώμη του να έχει σοβαρές συνέπειες στην μελλοντική του καριέρα αλλά και στην προσωπική του υπόληψη ('αν αποτύχω θα γίνω ρεζίλι'). Άλλες φορές βεβαίως ο κίνδυνος δεν είναι τόσο εμφανής ή είναι φανερά υπερβολικός πάντα όμως το θέμα του 'κινδύνου' όπως τον βιώνει το κάθε άτομο προκαλεί άγχος.



Ψυχοσωματικά συμπτώματα άγχους

Το σώμα μας αντιλαμβάνεται ότι κάτι δεν πάει καλά, πριν καν εμείς το αντιληφθούμε. Το σώμα χτυπάει το καμπανάκι του κινδύνου μέσω διαφόρων συστημάτων του οργανισμού, όταν νιώθει πιεσμένο από υπερβολική δόση άγχους.

Τα συνηθέστερα ψυχοσωματικά συμπτώματα είναι:

- 1.Τριχόπτωση: Η απώλεια μαλλιών είναι από τα πρώτα συμπτώματα σωματοποίησης του άγχους.
- 2.Αιμορραγία από τη μύτη: Η ρινορραγία, σύμφωνα με κάποιες μελέτες, σχετίζεται με το στρες. Βέβαια υπάρχουν και άλλες έρευνες που δεν έχουν αποδείξει τη σχέση ρινορραγίας και άγχους.
3. Απώλεια μνήμης. Η απώλεια μνήμης είναι κλασικό σύμπτωμα τους στρες και μάλιστα οι νευρολόγοι κάνουν σαφή διάκριση της απώλειας μνήμης από στρες και της απώλειας μνήμης από τη νόσο Αλτςχάιμερ.
4. Κόπωση και εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Το άγχος επηρεάζει το θύμο αδένα, ο ρόλος του οποίου είναι η παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων που καταπολεμούν τις λοιμώξεις και αυτό με τη σειρά του βλάπτει τα τελομερή, τα γονίδια δηλαδή που βοηθούν στην αναπαραγωγή των κυττάρων του ανοσοποιητικού.
5. Εφίδρωση. Ο υπερβολικός ιδρώτας, ειδικά μέσα στο χειμώνα, είναι και αυτό ένα από τα καμπανάκια του σώματος, ότι έχει «συσσωρευτεί» πολύ άγχος στο οργανισμό.

6. Εμετός. Με τον τρόπο αυτό, το σώμα φωνάζει! Η κατάσταση αυτή ονομάζεται «σύνδρομο κυκλικού υποτροπιάζων εμετού» και αφορά σε ανθρώπους, που έχουν έντονη ναυτία και εμετό αρκετά συχνά και για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Άγχος και άσκηση

Το άγχος αποτελεί, δυστυχώς, αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και της καθημερινότητας και δημιουργείται από πολλούς παράγοντες όπως δουλειά, σχέσεις ακόμη και από τη σωματική ή φυσική μας κατάσταση. Είναι ένα πρόβλημα που όλοι όμως προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε.

Όσο αφορά στην άσκηση και την προπόνηση οι ισορροπίες είναι εύθραυστες. Σε κάποιες περιπτώσεις η ίδια η άσκηση είναι ένα αγχωτικό γεγονός. Ανάλογα με τη συναισθηματική ή σωματική μας κατάσταση μια προπόνηση – και ιδιαίτερα η καρδιοαγγειακή ή μια μέτρια έντασης προπόνηση με βάρη – μπορεί να μας βοηθήσει να απαλλαγούμε από το άγχος.

Οποιαδήποτε μορφή άσκησης ή προπόνησης έχει μεγαλύτερη ένταση, μπορεί να αυξήσει την επίδραση του άγχους και έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση προβλημάτων. Για κάθε ασκούμενο η ανακάλυψη μέσων αντιμετώπισης του άγχους είναι εξίσου σημαντική όσο και η γνώση της προπόνησης, της σωστής διατροφής και των περιόδων ξεκούρασης.

Η μη ύπαρξη αυτών των μέσων μπορεί γρήγορα να γίνει πρόξενος απώλειας του στόχου που θέσατε όταν σχεδιάσατε το πρόγραμμα προπόνησής σας.

Αν και υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να κατηγοριοποιηθεί το άγχος, συνήθως εμφανίζονται δύο πολύ συνηθισμένες μορφές. Η πρώτη μορφή είναι το 'καλό' άγχος που θεωρείται θετικό και είναι βραχείας διάρκειας. Η αναμονή που υπάρχει πριν από μια προπόνηση μπορεί να βοηθήσει, ώστε να συντονιστεί ο εγκέφαλος και να δημιουργήσει μια σύνδεση μεταξύ νου και νευρομυϊκού συστήματος ώστε να γίνει μια επιτυχημένη προπόνηση.

Η δεύτερη μορφή άγχους και η πιο βλαβερή ονομάζεται υπερένταση. Παρουσιάζεται όταν υπάρχει πίεση συνεχώς πάνω από τα συνηθισμένα όρια είτε λόγω υπερβολικής δουλειάς ή μεγάλου φόρτου σε διάφορα θέματα. Η υπερένταση αυξάνεται όταν έχει ήδη καταβληθεί υπερπροσπάθεια για μια μεγάλη χρονική περίοδο και οφείλεται στην έλλειψη περιόδων ξεκούρασης και σωστής διατροφικής υποστήριξης.

Τέλος, η υπερένταση μπορεί να μεγιστοποιηθεί και από άλλους παράγοντες όπως η έλλειψη ύπνου, οι κακές συνθήκες εργασίας, οι προβληματικές προσωπικές σχέσεις με αποτέλεσμα να επιβαρύνεται ο οργανισμός.

Για να μειωθεί η επίδραση του άγχους στην προπόνησή σας, σας προτείνουμε κάποιες λύσεις:

- Σωστή αναπνοή κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων. Οι σωστές αναπνοές οξυγονώνουν σώμα και εγκέφαλο και βελτιώνεται η συγκέντρωση.
- Καλή και σωστή προθέρμανση πριν από την προπόνησή σας είναι ιδιαίτερης σημασίας. Αυξάνεται η πυρηνική θερμοκρασία του σώματος και μειώνεται η επίδραση του άγχους προπόνησης.
- Επίσης, οι σωστές διατάσεις και η καρδιοαγγειακή προπόνηση βοηθά σώμα και νου ώστε να αντιμετωπιστεί το άγχος που δημιουργείται από την προπόνηση με βάρη.
- Απαραίτητο είναι ένα σωστά δομημένο πρόγραμμα προπόνησης που θα εξαρτάται από τους στόχους σας και θα περιλαμβάνει όλες τις αρχές προπόνησης, σωστούς χρόνους ξεκούρασης και θα υποστηρίζεται από μια σωστή διατροφή. Σχεδιάστε την προπόνησή σας ανάλογα με την ένταση και τις συνθήκες που επικρατούν στην υπόλοιπη ζωή σας και μάθετε να τις αντιμετωπίζετε κατάλληλα.
- Προγραμματίστε να ξεκουραστείτε μετά από έντονες περιόδους προπόνησης χωρίς να αισθάνεστε ενοχές ότι βγήκατε από το πρόγραμμά σας, αφού μπορείτε να προσθέσετε κάποιες χαλαρές δραστηριότητες όπως περπάτημα, διατάσεις, jogging.

Αυτό που είναι προφανές είναι ότι θα πρέπει να αντιμετωπίζετε την άσκηση και την προπόνηση σφαιρικά. Η ψυχολογική σας κατάσταση είναι εξίσου σημαντική με το σωστό σχεδιασμό της προπόνησης και του διατροφικού σας προγράμματος, καθώς και με την αναγκαία ξεκούραση.

Η επίτευξη των στόχων θα γίνει πιο εύκολη αν φροντίσουμε με προσοχή το σύνολο των σωματικών και ψυχολογικών μας παραγόντων.



ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Πώς η άσκηση επηρεάζει την ψυχосύνθεση των ατόμων με ειδικές ανάγκες.

Έννοια-Ορισμός

Ο όρος «ανάπηρος» σύμφωνα με τον ορισμό του Ο.Η.Ε. (1975) αναφέρεται σε οποιοδήποτε άτομο που δεν μπορεί να εξασφαλίσει μόνο του όλες ή ένα μέρος από τις ανάγκες μιας φυσιολογικής, ατομικής ή και κοινωνικής ζωής λόγω κάποιου εκ γενετής ή επίκτητου σωματικού ή διανοητικού μειονεκτήματος. Συνεπώς, οι αναπηρίες διακρίνονται σε τέσσερα είδη: κινητικές ή σωματικές, αισθητηριακές, νοητικές, γνωστικές και συναισθηματικές. Ακόμα οι αναπηρίες ταξινομούνται ως προς το χρόνο εκδήλωσης σε εκείνες με τις οποίες γεννιέται το βρέφος και σε αναπηρίες οι οποίες μπορούν να προκληθούν σε κάποια χρονική στιγμή από κληρονομική αιτία, ασθένειες, εργατικό - τροχαίο ή άλλο ατύχημα. Συνεπώς η μειονεξία του αναπήρου, άσχετα από την μορφή και τον χρόνο που εκδηλώνεται προκαλεί μερική ή ολική απώλεια της ικανότητας του ατόμου να καλύπτει τις ανάγκες του.



Τι είναι ειδική φυσική αγωγή

Η ειδική φυσική αγωγή είναι κλάδος της φυσικής αγωγής που εντάσσεται μέσα στα πλαίσια της ειδικής εκπαίδευσης. Αφορά άτομα με φυσικές ή και νοητικές αναπηρίες, ορθοπαιδικά και προβλήματα υγείας, την Τρίτη ηλικία, άτομα από εκπαιδευτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον, καθώς και άτομα με ψυχικές ασθένειες. Ως επί μέρους κλάδους της φυσικής αγωγής αποβλέπει στην διατήρηση και ανάπτυξη της φυσικής και πνευματικής υγείας, στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων και ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων, στην ψυχαγωγία και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, και στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Ωστόσο όμως η φύση των ειδικών αναγκών που έχει ένα άτομο επιβάλλει την εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων οπωσδήποτε «προσαρμοσμένων» σ' αυτές τις ειδικές ανάγκες. Ένα «προσαρμοσμένο» πρόγραμμα φυσικής και κινητικής αγωγής έχει περιορισμούς και όρια τα οποία επιβάλλονται από το άτομο που συμμετέχει σ' αυτό. Η καταλληλότητα ενός τέτοιου προγράμματος αποτελεί αντικείμενο διαρκούς αξιολόγησης και «αναπροσαρμογής» εφ' όσον ποτέ σχεδόν δύο άτομα με ειδικές ανάγκες δεν έχουν ακριβώς τις ίδιες φυσικές και κινητικές δυσκολίες.



Στόχοι της φυσικής αγωγής

Ο ρόλος της εξελικτικής και ειδικής φυσικής αγωγής στην ζωή του ατόμου με ειδικές ανάγκες είναι σημαντικός και πολυδιάστατος. Είναι σημαντικός διότι συμβάλλει στην ανεξαρτοποίηση του ατόμου από την οικογένεια του, από την ομάδα στην οποία φοιτά, και τέλος από την ίδια του την αναπηρία, εφ' όσον το εφοδιάζει με ικανότητες φυσικές και κινητικές που το καθιστούν ικανό να αυτοεξυπηρετηθεί ή ακόμη και να εργαστεί. Είναι πολυδιάστατος διότι το βοηθά στο να αποκτήσει την αξιοπρέπεια του, πράγμα το οποίο διευκολύνει την κοινωνική του ένταξη, ανατρέποντας τις ισχύουσες στρεβλές αντιλήψεις της κοινωνίας οι οποίες αφορούν τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Καθορίζοντας γενικούς στόχους της ειδικής φυσικής αγωγής θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι αλληλένδετοι διότι η επιτυχία του ενός αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία του άλλου. Διαμορφώνοντας τους γενικούς στόχους υποστηρίζουμε ότι η ειδική φυσική αγωγή αποβλέπει:

α. Να καταστήσει στο μέτρο του δυνατού το άτομο με ειδικές ανάγκες ικανό να κινείται στο χώρο αξιοποιώντας όλους τους δυνατούς βαθμούς ελευθερίας που επιτρέπει το σώμα του.

β. Να αναπτύξει το άτομο βουλητικές, κινητικές αντιδράσεις-ενέργειες στα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον του.

γ. Να αναπτύξει το άτομο όλες τις βουλητικές ενέργειες για την επίλυση των προβλημάτων του και την επίτευξη των στόχων του.

Οι ειδικοί στόχοι της Ειδικής Φυσικής Αγωγής είναι :

α. Ο προγραμματισμός δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της γενικής φυσικής κατάστασης ατόμων που δεν ασκούνται και υστερούν ως προς τις φυσικές τους ικανότητες (καρδιαναπνευστική λειτουργία, μυϊκή δύναμη, αντοχή, ευκαμψία, επιδεξιότητα και ταχύτητα.) . Επίσης η βελτίωση των θεμελιωδών κινητικών 5 προτύπων (βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, ρήψεις) τα οποία θα αποτελέσουν τα συστατικά στοιχεία σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων.

β. Η ανάπτυξη προσαρμοσμένων προγραμμάτων, ομαδικών ατομικών κινητικών δραστηριοτήτων με κύριο στόχο την ψυχαγωγία των ατόμων με ειδικές ανάγκες.

γ. Η εξασφάλιση της υγείας του αποκλίνοντος ατόμου μέσω τις εξασκήσεις των υποστηρικτικών μυϊκών μαζών δηλαδή του κορμού (ράχης, κοιλιακούς), που βοηθούν στην σωστή όρθια στάση και λειτουργία των οργάνων και συστημάτων(καρδιαναπνευστικό, γεννητικό, ουροποιητικό, και πεπτικό), που ευρίσκονται στις σωματικές κοιλότητες (θώρακας, πύελος).

δ. Η εκμάθηση μεθόδων νευρομυϊκής χαλάρωσης και καταπολέμησης της νευρικής και μυϊκής έντασης σε άτομα με μυϊκή σύσπαση, νευρολογικές διαταραχές και υπερκινητικότητα. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες βοηθούν επίσης στην

απόκτηση μηχανισμών ψυχολογικής προσαρμογής, και κοινωνικών ενδιαφερόντων που επιτρέπουν μια φυσιολογική ζωή.

ε. Η διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σε άτομα με προβλήματα νευρομυϊκής συναρμογής. Κινητικές δεξιότητες που να βοηθούν το άτομο να συναγωνίζεται με τους συνομηλίκους του επαρκώς βοηθώντας έτσι την πλήρη και ταχεία ένταξη του στην κοινωνία.

Οι σκοποί του συστήματος ειδικής αγωγής

Ένα σύστημα ειδικής αγωγής έχει ως σκοπό να βοηθήσει το παιδί, που παρουσιάζει κάποια σωματική μειονεξία (αισθητηριακή-αντιληπτική δυσλειτουργία, κινητική αδυναμία, χρόνια ασθένεια) ή γενικά αναπτυξιακή διαταραχή και συνήθως δευτερογενώς κάποια ψυχική δυσλειτουργία, με διάφορα μέσα και μεθόδους παιδαγωγικές, ψυχολογικές, συμβουλευτικές, θεραπευτικές :

α) Να αναπτύξει ισόρροπα την προσωπικότητά του :

- Τις σωματικές και κινητικές του ικανότητες, όπως επίσης και τις φυσιολογικές του λειτουργίες, και να περιφρουρήσει τη σωματική του υγεία.
- Να επιτύχει τη συναισθηματική του ωρίμανση, να επιδιώξει την αυτογνωσία και τη σωστή αυτοαντίληψη, ώστε να διαμορφώσει υγιές αυτοσυναίσθημα.

β) Να εξασκήσει και να αναπτύξει τις αισθητηριακές-αντιληπτικές λειτουργίες, οι οποίες αποτελούν το θεμέλιο της επικοινωνιακής του ικανότητας, αλλά και της πνευματικής του ανάπτυξης.

γ) Εάν παρουσιάζει κάποια ακουστική ή οπτική αδυναμία, να ενισχύσει συστηματικά την υπολειμματική του ακοή με τεχνολογικά μέσα ή να περιστείλει την περαιτέρω άμβλυνση της οπτικής του οξύτητας.

δ) Εάν έχει κάποιας μορφής κινητική δυσλειτουργία, με την εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων να βελτιώσει τη γενική κινητική του κατάσταση και να αναπτύξει τις χειροτεχνικές- κατασκευαστικές του δεξιότητες.

ε) Εάν παρουσιάζει κάποια προβλήματα ψυχολογικής φύσεως, αδυναμίες προσαρμογής ή άλλα προβλήματα συμπεριφοράς, με συμβουλευτικές ψυχολογικές διαδικασίες αλλά και ψυχοθεραπευτικά σχήματα, να μειώσει τις συναισθηματικές του εντάσεις και να τροποποιήσει τη συμπεριφορά του. Να κατανοήσει και να αποδεχτεί τη μειονεκτική του κατάσταση, να διαμορφώσει όμως μια ρεαλιστική στάση απέναντι στη ζωή και τα προβλήματά της.

στ) Να αναπτύξει στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο τις διανοητικές του δυνάμεις, έτσι ώστε να επιτύχει ικανοποιητικές επιδόσεις στη μαθησιακή του προσπάθεια και στην εργασία.

ζ) Να αναπτύξει επίσης στην υψηλότερη δυνατή βαθμίδα τη γλωσσική του ικανότητα, ώστε να την χρησιμοποιήσει ως μέσο διαπροσωπικής επικοινωνίας και πνευματικής ανάπτυξης.

η) Να ενταχθεί κανονικά σε ένα κατάλληλο οργανωμένο σχολικό περιβάλλον, όπου το παιδί θα βιώνει ενδιαφέρουσες και ευχάριστες καταστάσεις, έτσι ώστε να αισθάνεται ικανοποιημένο και ευτυχισμένο.

θ) Με κατάλληλες μεθόδους και ασκήσεις να αποκτήσει περισσότερο πρακτικές γνώσεις, που σχετίζονται με τα θέματα της καθημερινής ζωής, και να αναπτύξει αντίστοιχα πρακτικές δεξιότητες, τις οποίες θα αξιοποιήσει μελλοντικά στην επαγγελματική του ζωή (πρακτικός-ωφέλιμος σκοπός).

ι) Να κοινωνικοποιηθεί, να αναζητήσει δηλαδή την κοινωνική ζωή, να αναπτύξει βαθύτερες διαπροσωπικές σχέσεις με τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του, να διαμορφώσει ένα προσωπικό σύστημα αξιών και να μορφώσει θετικές προς τη ζωή και την κοινωνία στάσεις. Να κατορθώσει επίσης να γίνει ανεξάρτητο πρόσωπο, τόσο στο σχολείο όσο και στην οικογένεια.



ια) Να αντιμετωπίσει στην παιδική και κυρίως στην εφηβική ηλικία αυστηρά προσωπικά θέματα και προβλήματα ζωής, όπως είναι αρκετά οξυμένο στις περιπτώσεις αυτές προβλήματα της σεξουαλικής ανάπτυξης και συμπεριφοράς. Να δώσει επίσης κάποια απάντηση σε θεμελιακά υπαρξιακά και μεταφυσικά ζητήματα.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Από την ψυχολόγο Αγγελακοπούλου Ιωάννα MSc

1. Σε ένα άτομο που πάσχει από κατάθλιψη θα του συνιστούσατε να ξεκινήσει μία αθλητική δραστηριότητα ως αντιμετώπιση; Για ποιο λόγο; Πώς επηρεάζει η άσκηση την ψυχολογική του κατάσταση;

Η αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι καλά τεκμηριωμένη. Όμως, τα φάρμακα δημιουργούν προβλήματα. Γι αυτό το λόγο αναζητούνται κι άλλες μέθοδοι για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, όπως είναι η φυσική άσκηση. Πέρα από την έκκριση θετικών ορμονών, η άσκηση προσφέρει τη δυνατότητα στο άτομο να συναναστραφεί με άλλα άτομα, να λάβει θετική ανατροφοδότηση ακόμα και αν είναι με την μορφή ενός χαμόγελου από κάποιο συνάνθρωπο στον απογευματινό του περίπατο. Μελέτες, έχουν δείξει ότι τα άτομα που ασκούνται συστηματικά παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης σε σύγκριση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Με την άσκηση βελτιώνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση του ατόμου, κάτι που συνδέεται με τη μείωση της κατάθλιψης.

2. Ποια τα οφέλη της άσκησης στη ψυχική υγεία;

Η επίδραση της άσκησης στην ψυχική μας υγεία έχει πολλές παραμέτρους. Η πιο άμεση και προφανή είναι η απελευθέρωση ορμονών. Συγκεκριμένα, η άσκηση προκαλεί την έκκριση των ενδορφινών που χαρακτηρίζονται για τη θετική επίδραση τους στην διάθεση. Οι ορμόνες αυτές έχουν σαν αποτέλεσμα να μας δημιουργούν μία αίσθηση ηρεμίας, δίνοντας μας ενέργεια και διατηρώντας μας αισιόδοξους. Μπλοκάρουν το αίσθημα του πόνου και προκαλούν μια αίσθηση ευφορίας. Η άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της σωματικής εικόνας, της αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης και στην αίσθηση της επίτευξης, της υπεροχής και της πραγμάτωσης. Η σωματική άσκηση βελτιώνει την εικόνα του σώματός μας και αυτό ανεβάζει κατακόρυφα την αυτοπεποίθηση μας και έτσι νιώθουμε καλύτερα για τον εαυτό μας. Ένα από τα πιο συχνά συμπτώματα της κατάθλιψης είναι η χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Πολλές φορές τα άτομα που περνούν κατάθλιψη αισθάνονται άσχημα για τον εαυτό τους. Με τη γυμναστική, βελτιώνεται η εξωτερική εμφάνιση και έτσι αλλάζει η άσχημη εικόνα που μπορεί να έχουμε για τον εαυτό μας. Η σωματική άσκηση, μέσα από τη βελτίωση του σώματος, βοηθάει να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και να αποκτήσουμε ξανά αυτοπεποίθηση.

3. Πως θα χαρακτηρίζατε έναν άνθρωπο ψυχικά υγιή;

Όταν είσαι ψυχολογικά υγιής:

- ✓ **Φέρεσαι καλά στους άλλους ανθρώπους.** Η ικανότητα να βλέπουμε τους άλλους με συμπόνια και να συμπεριφερόμαστε με ευγένεια απέναντί τους, σημαίνει πολλά για τη δική μας ψυχική υγεία. Ένα άτομο που είναι ψυχολογικά υγιές διαθέτει την ικανότητα της ενσυναίσθησης, είναι δηλαδή ευαίσθητο στις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων και έχει τη διάθεση να βοηθήσει εάν χρειαστεί.
- ✓ **Σου αρέσει ο εαυτός σου.** Όταν είμαστε ψυχολογικά υγιείς νιώθουμε σε γενικές γραμμές καλά με αυτό που είμαστε. Γνωρίζουμε, τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία μας και είμαστε σχετικά εντάξει με αυτά.
- ✓ **Είσαι προσαρμοστικός.** Οι άνθρωποι που είναι ψυχολογικά υγιείς έχουν την ικανότητα να προσαρμόζονται στις διάφορες καταστάσεις της ζωής. Μπορούν να αξιολογούν μια κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας τις συνθήκες, τα συναισθήματά τους και τις αντιδράσεις του άλλου και να ακολουθούν τον τρόπο δράσης που κρίνουν κατάλληλο.
- ✓ **Νιώθεις και εκφράζεις ευγνωμοσύνη.** Οι άνθρωποι που είναι ψυχολογικά υγιείς νιώθουν και εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους για τους ανθρώπους και τα αγαθά που έχουν στη ζωή τους. Πρόκειται για μια στάση ζωής που έχει να κάνει με το να εκτιμάμε αυτά που έχουμε παρά να εστιάζουμε σε αυτά δεν έχουμε και που όπως δείχνει η έρευνα μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την ψυχική μας υγεία.
- ✓ **Είσαι σε επαφή με τα συναισθήματά σου.** Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να καλωσορίζουμε τα συναισθήματά μας- λύπη, θυμό, άγχος, χαρά, φόβο, ως αναμενόμενο και φυσικό μέρος της ζωής είναι επίσης ένδειξη καλής ψυχικής υγείας. Το να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας χωρίς να μας κατακλύζουν αλλά ούτε και να τα αρνούμαστε σημαίνει ότι είμαστε σε θέση να τα αναγνωρίσουμε, να τα ονοματίσουμε και να αποδεχτούμε.
- ✓ **Έχεις νόημα στη ζωή σου.** Οι άνθρωποι που είναι ψυχικά υγιείς έχουν μια ζωή από την οποία αντλούν νόημα, με την έννοια ότι βρίσκουν ένα σκοπό μεγαλύτερο από τον εαυτό τους σε ένα πάθος, μια αποστολή, ένα όραμα.
- ✓ **Εκτιμάς τις εμπειρίες περισσότερο από τα υλικά αγαθά.** Ένας τελευταίος παράγοντας έχει να κάνει με τον τύπο των αξιών που έχει κανείς στη ζωή του. Συνήθως, οι άνθρωποι που έχουν σαν αξία την προσωπική τους ανάπτυξη και το να είναι εκεί για τους άλλους είναι καλύτερα ψυχολογικά από εκείνους που επιδιώκουν την οικονομική επιτυχία, τη δόξα και την ομορφιά. Αυτό δε σημαίνει φυσικά ότι δεν έχεις στόχους για καριέρα ή οικονομική ασφάλεια, αλλά ότι μέσα στις προτεραιότητές σου είναι και το να περνάς χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους σου.

4. Πώς επηρεάζει η άσκηση τα άτομα με ειδικές ανάγκες την ψυχολογία τους;

Μέσα από την άσκηση τα άτομα με ειδικές δεξιότητες μπορούν να ανακαλύψουν νέους τρόπους αντιμετώπισης της καθημερινότητας τους. Σε όλο το φάσμα των «αναπηριών», δηλαδή στις κινητικές αναπηρίες, τις συναισθηματικές διαταραχές, τη νοητική καθυστέρηση καθώς και στις αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση, κώφωση), η κινητική δραστηριότητα εξυπηρετεί πάρα πολλούς σκοπούς. Πέρα και

πάνω από τη βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης και την ανεξάρτητη διαβίωση, την ανάπτυξη κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων και την ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας, το άτομο με ειδικές ανάγκες μέσα από τη φυσική δραστηριότητα αποκομίζει οφέλη που αφορούν την κοινωνικοποίησή του και την ισότιμη συμμετοχή του στα κοινωνικά δρώμενα. Μέσα από τη συμμετοχή σε ατομικές αλλά και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες το άτομο με αναπηρία δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή του -ιδιαίτερα όταν αυτές οι δραστηριότητες οδηγούν στην επιτυχία των στόχων του- ενδυναμώνει τις δεξιότητές του για διαπροσωπικές σχέσεις, εμπλουτίζει τη ζωή του με δεξιότητες που το βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες αρτιμελών και μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος, που απορρέει μέσα από αισθήματα ανεπάρκειας και μειονεκτικότητας, εφόσον αναγνωρίζει την κατάστασή του και ενεργεί με σκοπό να τη βελτιώσει. Η άσκηση μπορεί να διευκολύνει απίστευτα την καθημερινότητα τους και αποτελεί μια σημαντική διέξοδο.

5. Πώς συντελεί η άσκηση στην καταπολέμηση του άγχους;

Το άγχος χαρακτηρίζεται από διστακτικές ή ανησυχητικές σκέψεις και συνοδεύεται συνήθως από την ανατάραξη, τα συναισθήματα της έντασης, και ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Οι αγχώδεις διαταραχές αρχίζουν σε μέση ηλικία των 15 ετών, συχνά εξακολουθούν να υπάρχουν σε όλη τη ζωή και συνδέονται με πολλές σωματικές και ψυχικές ασθένειες, ιδιαίτερα κατάθλιψη. Άτομα ηλικίας 15 έως 24 χρόνια έχουν επεισόδια άγχους περίπου 40% πιο συχνά, από ό, τι τα άτομα ηλικίας 25 έως 54 ετών, ανεξάρτητα από τη φυλή. Λιγότερο από το 30% των ατόμων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές αναζητούν θεραπεία. **Η σωματική άσκηση προστατεύει από την έναρξη των αγχωδών διαταραχών ή τα συμπτώματα άγχους.** Μελέτες που δημοσιεύθηκαν από το 1995, δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση σχετίζεται με χαμηλότερες πιθανότητες ανάπτυξης των συμπτωμάτων άγχους. Μελέτη διαπίστωσε ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα μειώνει τις πιθανότητες να διαγνωσθεί αγχώδης διαταραχή (π.χ., ειδική φοβία, κοινωνική φοβία, γενικευμένο άγχος, τον πανικό, και η αγοραφοβία).

Τα αποτελέσματα έρευνας, που γίνεται σε ασθενείς και υγιείς ενήλικες δείχνουν ότι η συμμετοχή στα προγράμματα σωματικής δραστηριότητας μειώνει τα συμπτώματα άγχους. Σε όλες τις περιπτώσεις διαφαίνεται ότι η άσκηση προλαμβάνει την έναρξη των συμπτωμάτων του άγχους, αλλά και θεραπεύει τις αγχώδεις καταστάσεις σε μεγαλύτερο ποσοστό, ακόμα και σε σύγκριση με άλλες φαρμακευτικές και ψυχαναλυτικές μεθόδους.

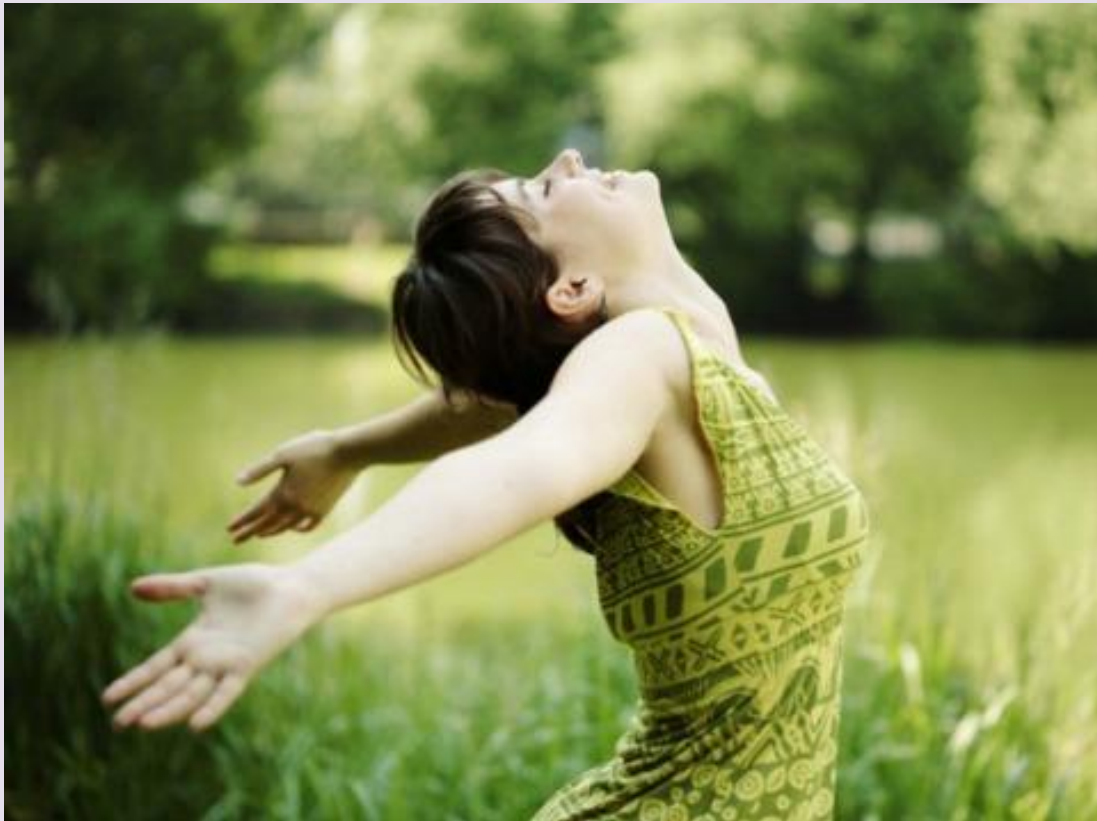
6. Πολλοί νέοι στις μέρες μας έχουν εξαρτηθεί στους Η/Υ. Πώς αντιμετωπίζεται αυτή η εξάρτηση; Η άσκηση συντελεί στην αντιμετώπισή της;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία δεν αποτελεί ακόμη "επίσημη κατηγορία" στα εγχειρίδια ταξινόμησης ψυχικών διαταραχών. Ωστόσο έχει τα κριτήρια εκείνα που περιγράφουν τον εθισμό και τον καταναγκασμό αναφορικά με ουσίες και τον τζόγο. Πολλοί ερευνητές αντικαθιστούν την έννοια της «ουσίας» με αυτή του διαδικτύου και περιγράφουν το φαινόμενο.

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών- ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.

Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς.

- Σημαντικές στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.
- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.
- Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό. Ωστόσο, επιτρέψτε την πρόσβαση στο διαδίκτυο διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση, μας ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου.



Επίλογος

Φτάνοντας στο τέλος, κατανοούμε πλέον σε βάθος τον καθοριστικό ρόλο που παίζει η σωματική άσκηση στην ψυχική μας υγεία. Βέβαια κατά τη διάρκεια της έρευνας μας δημιουργήθηκαν διάφορα νέα και επίκαιρα ερωτήματα. Επιπλέον θα θέλαμε να είχαμε την ευκαιρία μιας βαθύτερης διερεύνησης στις βιβλιοθήκες του Πανεπιστημίου Πατρών για να έχουμε μια σφαιρική και πολύπλευρη ενημέρωση για το παρόν θέμα και να αποκομίσουμε τις αρμόδιες γνώσεις για την περαιτέρω ειδίκευση στο ζήτημα που μας απασχόλησε. Εν ολίγοις, η άσκηση είναι ένα μείζων θέμα που πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή μας.



Βιβλιογραφία

- ✓ http://askisi-physiology.blogspot.gr/2009/01/blog-post_02.html
- ✓ <http://old.phed.uoa.gr/kinesiology/backissues/vol1no1/grfulltext/02vol1no1.pdf>
- ✓ http://pammakaristos.files.wordpress.com/2012/04/lemonia_pataridou.pdf
- ✓ <http://www.iatro.gr/%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1/%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%BF%CF%82/1683-psyxiki-diathesi-26-somatiki-askisi.html>
- ✓ <http://www.amea-amyntaio.gr/index2.php?id=31>
- ✓ http://www.sportpsychologist.gr/index.php/article_more/items/ppths.html
- ✓ Θεόφιλος Φούκης, αναγνωρισμένος ψυχολόγος με ειδικευση στην αθλητική ψυχολογία.
- ✓ <http://psychologias.gr/>
- ✓ <http://www.medlook.net/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1/964.html>
- ✓ Σκόλας Γεώργιος MSc περιοδικό Maximum Fitness
- ✓ www.nooz.gr
- ✓ <http://psixologia.medlook.gr/articles.php?id=249&type=1>
- ✓ <http://www.corfuland.gr/el/ygeia/seminaria/psyxiki-ygeia-kai-somatiki-askisi.html>
- ✓ <http://www.genenutrition.gr/index.php/psixiki-igeia/exercisemood.html>
- ✓ <http://web4health.info/gr/answers/anx-def.htm>
- ✓ <http://health.in.gr/body/news/article/?aid=1231121309>
- ✓ <http://www.iatronet.gr/askisi/gymnastiki-askisi/article/11473/proponisi-kai-agxos.html>