



ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕ.Λ. ΠΑΤΡΩΝ

2014-2015

Project A3

Α'τάξη

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Υπόθεμα Ομάδας Β': Ψυχική υγεία και άσκηση

Μέλη Ομάδας

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

Υπεύθυνος καθηγητής: Παυλάκης Ιωάννης

Πώς επηρεάζει η άσκηση την ψυχική μας υγεία;

ΓΕΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

- ✓ Παραγωγή ορμονών (ενδορφινών)-Ψυχική ευφορία, ηρεμία
- ✓ Αύξηση ροής αίματος, συστατικών και οξυγόνου στον εγκέφαλο
- ✓ Αντικαταθλιπτική δράση
- ✓ Καταπολέμηση άγχους
- ✓ Βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης-Αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση
- ✓ Πνευματική διαύγεια
- ✓ Αύξηση ποιότητας και διάρκειας ύπνου



Παράγοντες προσωπικότητας που επηρεάζονται από την άσκηση

- Συναισθηματική σταθερότητα
- Μειώνει επιθετικότητα-συμπεριφορά
- Αίσθηση επίτευξης, υπεροχής, πραγμάτωσης
- Αύξηση αυτοαποτελεσματικότητας(πώς ένα άτομο αντιλαμβάνεται την ψυχική- φυσική του κατάσταση-απόδοση)



Παράγοντες που συμβάλουν στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης στον εαυτό μας

- Ικανότητες(ταχύτητα, δύναμη, αντίληψη)
- Επίτευξη
- «Σημαντικοί άλλοι» (γονείς, φίλοι, προπονητές, συναθλητές)
- Επιβράβευση
- Στήριξη
- Δουλειά-Βελτίωση



Πώς βοηθάει η άσκηση στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης;

- ❖ 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.



Αποτελέσματα ερευνών για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης με άσκηση

- Οι μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες που γυμνάζονται τακτικά και παρακολουθούν λίγες ώρες τηλεόραση έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη
- 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.
- 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

Οι δύο πιο συνηθισμένες μορφές άγχους

1. Το 'καλό' άγχος: Θεωρείται θετικό και είναι βραχείας διάρκειας. Η αναμονή που υπάρχει πριν από μια προπόνηση μπορεί να βοηθήσει ώστε να γίνει μια επιτυχημένη προπόνηση.
2. Υπερένταση: Παράγοντες
 - Πίεση συνεχώς πάνω από τα συνηθισμένα όρια είτε λόγω υπερβολικής δουλειάς ή μεγάλου φόρτου σε διάφορα θέματα.
 - Έλλειψη ξεκούρασης και σωστής διατροφικής υποστήριξης.
 - Κακές συνθήκες εργασίας, προβληματικές προσωπικές σχέσεις

... ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
... ΚΑΜΙΑ ΔΥΝΑΜΗ
... Το **άγχος** ΕΞΕΙΝΩ
... ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗΝ
... ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Λύσεις μείωσης άγχους στην προπόνηση σας

- Σωστή αναπνοή κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων.
- Καλή και σωστή προθέρμανση πριν από την προπόνησή σας. Αυξάνεται η πυρηνική θερμοκρασία του σώματος και μειώνεται η επίδραση του άγχους προπόνησης.
- Επίσης, οι σωστές διατάσεις και η καρδιοαγγειακή προπόνηση.
- Απαραίτητο είναι ένα σωστά δομημένο πρόγραμμα προπόνησης και θα περιλαμβάνει σωστούς χρόνους ξεκούρασης και θα υποστηρίζεται από μια σωστή διατροφή.



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

Ειδική φυσική αγωγή

Είναι κλάδος της φυσικής αγωγής που εντάσσεται μέσα στα πλαίσια της ειδικής εκπαίδευσης. Αφορά άτομα με φυσικές ή και νοητικές αναπηρίες, ορθοπεδικά και προβλήματα υγείας, την Τρίτη ηλικία, άτομα από εκπαιδευτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον, καθώς και άτομα με ψυχικές ασθένειες.

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



Στόχοι της ειδικής φυσικής αγωγής

- a) Η εκμάθηση μεθόδων νευρομυϊκής χαλάρωσης και καταπολέμησης της νευρικής και μυϊκής έντασης σε άτομα με μυϊκή σύσπασση, νευρολογικές διαταραχές και υπερκινητικότητα που βοηθούν επίσης στην απόκτηση μηχανισμών ψυχολογικής προσαρμογής, και κοινωνικών ενδιαφερόντων που επιτρέπουν μια φυσιολογική ζωή.
- b) Κινητικές δεξιότητες που βοηθούν το άτομο να συναγωνίζεται με τους συνομηλίκους του βοηθώντας την ένταξη του στην κοινωνία.
- c) Να κατανοήσει και να αποδεχτεί τη μειονεκτική του κατάσταση, να διαμορφώσει όμως μια ρεαλιστική στάση απέναντι στη ζωή και τα προβλήματά της.



Σύμφωνα με την ψυχολόγο κα Αγγελικοπούλου Ι.



Ένα άτομο χαρακτηρίζεται ψυχικά υγιές όταν:

- ❑ Φέρεται καλά στους άλλους ανθρώπους.
- ❑ Του αρέσει ο εαυτός του.
- ❑ Είναι προσαρμοστικός.
- ❑ Νιώθει και εκφράζει ευγνωμοσύνη.
- ❑ Είναι σε επαφή με τα συναισθήματά του.
- ❑ Έχει νόημα στη ζωή του.
- ❑ Εκτιμά τις εμπειρίες περισσότερο από τα υλικά αγαθά.

Τα συμπεράσματά μας

Το μήνυμα είναι λοιπόν απλό και αποτελεσματικό: Να ασκείστε τακτικά, να αθλείστε διότι αυτό βοηθά όχι μόνο την καρδιά αλλά ταυτόχρονα βοηθά την ψυχική σας κατάσταση, βελτιώνει τη διάθεση και απομακρύνει την κατάθλιψη, το άγχος και αυξάνει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή σας. Επίσης η άσκηση συνιστάται σε άτομα με ειδικές ανάγκες, διότι το βοηθά να κατανοήσει και να αποδεχτεί την κατάστασή του, να συναναστραφεί με άλλα άτομα και να κοινωνικοποιηθεί.

