

# Άσκηση και Ανθυγιεινές συμπεριφορές



# Ανθυγιεινές συμπεριφορές - καταχρήσεις στην καθημερινότητα

## Κάπνισμα



## Ναρκωτικά



## Αλκοόλ



## Υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης



## Υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών στην καθημερινότητα

- Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας σε συνδυασμό με την υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών στο χώρο εργασίας επηρεάζουν αρνητικά τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζόμενων και μειώνουν την αποδοτικότητά τους στην εργασία.
- Τις τελευταίες δεκαετίες όλο και μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού υιοθετεί στην καθημερινότητά του διάφορες ανθυγιεινές συμπεριφορές έχοντας τη λανθασμένη αντίληψη ότι αυτές οι συνήθειες θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει με περισσότερη ευκολία τα προβλήματά του.
- *«Δυστυχώς πολλά άτομα πιστεύουν ότι το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ ή χρήση ναρκωτικών ουσιών συμβάλουν στην αντιμετώπιση του άγχους, της αποτυχίας και της απογοήτευσης και προσφέρουν κοινωνική αποδοχή και καταξίωση στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο!»*

## Κάπνισμα - Επιδημιολογικά στοιχεία

- Το κάπνισμα αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες απειλές δημόσιας υγείας και λόγω του μεγάλου αριθμού θανάτων που προκαλεί έχει χαρακτηριστεί ως επιδημία.
- Εκτιμάται ότι ο αριθμός των καπνιστών παγκοσμίως ανέρχεται στο ένα δισεκατομμύριο.
- Ο καπνός σκοτώνει 6 εκατομμύρια ανθρώπους το χρόνο.
- 600.000 θάνατοι είναι αποτέλεσμα του παθητικού καπνίσματος.
- Το κάπνισμα ευθύνεται για έναν στους δέκα θανάτους ενηλίκων παγκοσμίως.
- Αν η καπνιστική συνήθεια συνεχιστεί με τους ίδιους ρυθμούς μέχρι το 2030, το κάπνισμα θα κοστίζει οκτώ εκατομμύρια ανθρώπινες ζωές το χρόνο.

## Αλκοόλ

- Η κατανάλωση αλκοόλ στη χώρα μας κινείται σε πολύ υψηλά επίπεδα. Κατέχει την 28η θέση ανάμεσα σε 53 ευρωπαϊκές χώρες.
- Στην ετήσια έκθεση Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για το 2012, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, σημειώνοντας ότι τη χρονιά αυτή καταγράφηκαν 3,3 εκατομμύρια θάνατοι που συνδέονται με την υπερκατανάλωση αλκοόλ παγκοσμίως.
- Επίσης, κάθε χρόνο σημειώνονται 2.000 θάνατοι και υπάρχουν 4.000 βαριά και 30.000 ελαφρά τραυματισμένοι από ατυχήματα που συμβαίνουν εξαιτίας της κατάχρησης αλκοόλ. Το ποσοστό αυτό είναι διπλάσιο από τον παγκόσμιο μέσο όρο.

# Πως ένα άτομο μπορεί να μπει στη διαδικασία να περιορίσει ή να διακόψει μια ανθυγιεινή συμπεριφορά;

Για να αποφασίσει ένα άτομο να μπει σ' αυτή τη διαδικασία πρέπει:

- να νοιώσει μια εσωτερική επιθυμία για την αλλαγή αυτή,
- να αισθανθεί ότι απειλείται η υγεία και η καθημερινότητα τόσο η δική του όσο και των γύρω του από την ανθυγιεινή συμπεριφορά,
- να αισθανθεί ότι η ανεξάρτησή του από αυτή την ανθυγιεινή συμπεριφορά θα επιφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία του και,
- να αισθανθεί ότι είναι ικανό να ανταπεξέλθει σ' αυτή την αλλαγή.

# Άσκηση και Ανθυγιεινές συμπεριφορές

- Πρόσφατες επιστημονικές έρευνες αναφέρουν πως η συστηματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να μειώσουν ή ακόμα και να κόψουν μια ανθυγιεινή συμπεριφορά (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ κ.α.).
- Πιο αναλυτικά, η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να ελαττώσει - κόψει μια ανθυγιεινή συμπεριφορά και να αντιμετωπίσει δυναμικά τα συμπτώματα στέρησης (στρες, οξυθυμία, ανησυχίες, κακή συγκέντρωση κ.α.) που προκαλεί η εξάρτηση από αυτή την ανθυγιεινή συμπεριφορά (π.χ. εξάρτηση από τη νικοτίνη όσον αφορά στο κάπνισμα).

**Σύμφωνα με έρευνες φαίνεται ότι τα άτομα αντιλαμβάνονται την άσκηση ως ένα αποτελεσματικό μέσο για να ρυθμίσουν τα αισθήματα στρες και έντασης, να βελτιώσουν τη ζωή τους και να ακολουθήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής!**



# Άσκηση και αλκοόλ

- Μπορεί να μειώσει την επιθυμία για αλκοόλ και να αυξήσει τα ποσοστά αποχής σε ασθενείς με διαταραχές που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ.
- Ερευνητικό κενό σχετικά με το ποια μορφή άσκησης λειτουργεί πιο αποτελεσματικά στη μείωση της επιθυμίας για αλκοόλ.





# Άσκηση και εξάρτηση από ναρκωτικά

- Στα προγράμματα απεξάρτησης ο στόχος είναι η πλήρης αποδέσμευση από τις ουσίες, η φυσιολογική λειτουργία του ατόμου σε όλους τους τομείς της ζωής του και η επανένταξή του στην κοινωνία.
- Η οργάνωση και η λειτουργία αθλητικών ομάδων και προγραμμάτων άσκησης με βάρη και αντιστάσεις και η συμμετοχή γενικότερα σε φυσικές δραστηριότητες, αποτελούν μέρος της καθημερινής πρακτικής των προγραμμάτων απεξάρτησης.
- Εκτόνωση, έλεγχος του στρες και του άγχους, απόσπαση της προσοχής, βελτίωση της ποιότητας ζωής, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, βελτίωση της σωματικής υγείας κλπ.
- Να τους βοηθήσει να νιώσουν ξανά το σώμα τους, να αλλάξει τη σχέση με το σώμα τους, ώστε να το αγαπήσουν και να νιώσουν πιο ασφαλείς μέσα σε αυτό (Διαμαντής, 2017).

**Προτείνεται: άσκηση υψηλής έντασης.**

# Ποιότητα ζωής και εξαρτήσεις

- Η σημασία της άσκησης στην πρόληψη της υποτροπής, στην ρύθμιση της ψυχικής διάθεσης και στην ανασυγκρότηση της ταυτότητας.
- Αλλαγές στην αυτο-αποτελεσματικότητα, στην αυτοεκτίμηση, στην αίσθηση και εικόνα του σώματος.
- <https://www.youtube.com/watch?v=tqmjhfxOIgo>
- Ακολούθησε ο συγκλονιστικός λόγος του Νίκου Γκάλη ο οποίος άγγιξε ψυχές, ιδιαίτερα όταν ένας πατέρας τον πλησίασε και τον ευχαρίστησε από τα βάθη της καρδιάς του γιατί συνέβαλε στην αποτοξίνωση του γιου του ο οποίος ήταν χρήστης ναρκωτικών.

# Καθορισμός στόχων για τη μείωση των ανθυγιεινών συμπεριφορών

- Η συστηματική συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης σε συνδυασμό με τη χρησιμοποίηση κατάλληλων ψυχολογικών τεχνικών και θεωριών υπό την καθοδήγηση εξειδικευμένου προσωπικού, όπως η θεωρία της εφαρμογής των στόχων και οι τεχνικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, είναι η πιο αποτελεσματική προσέγγιση για την ελάττωση ή διακοπή μιας ανθυγιεινής συμπεριφοράς.
- Σύμφωνα με έρευνες φαίνεται ότι όταν τα άτομα θέτουν προσωπικούς στόχους στην καθημερινότητά τους ευαισθητοποιούνται περισσότερο πάνω στο θέμα αυξάνοντας μ' αυτό τον τρόπο την πιθανότητα να ελαττώσουν ή να διακόψουν μια ανθυγιεινή συμπεριφορά.



# Άσκηση και Ανθυγιεινές συμπεριφορές

