

Η επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία



Υποκινητικότητα και Ποιότητα ζωής

Η υποκινητικότητα μειώνει το προσδόκιμο της ζωής

- Το 6% των θανάτων παγκοσμίως (5,3 εκατ.) οφείλεται στην υποκινητικότητα.
- Το ετήσιο οικονομικό κόστος της υποκινητικότητας εκτιμάται παγκοσμίως στα 53.8 δισεκατομμύρια, ενώ για την Ελλάδα εκτιμάται στα 116.45 εκατομμύρια.

Καθημερινή άσκηση μέτριας έντασης και διάρκειας 60-75 λεπτών μειώνει τα επίπεδα πρόωρης θνησιμότητας.



(Ding et al., 2016; Lee et al., 2016)

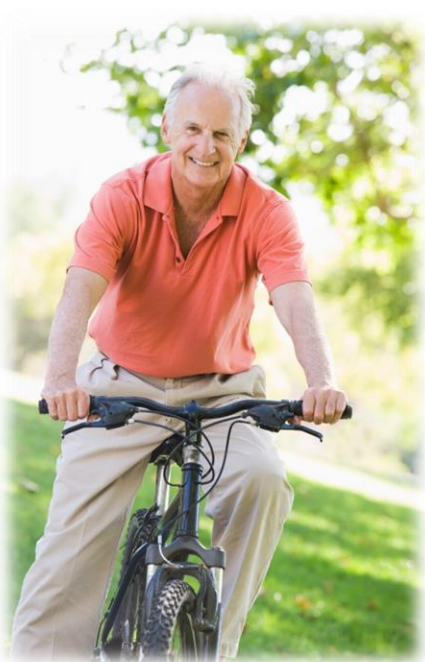
Οι ψυχοσυναισθηματικές διαταραχές σχετίζονται με ...

- την υιοθέτηση καθιστικών συνηθειών,
- έντονο στρες,
- γνωστική και συναισθηματική διαταραχή, δυσκολίες σε κοινωνικό και εργασιακό επίπεδο, δυσκολία στην εκτέλεση διαφόρων δραστηριοτήτων.

Η άσκηση μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε διάφορες διαταραχές όπως είναι: το **στρες**, οι **διαταραχές άγχους**, **πανικού** και **φοβίες**, η **κατάθλιψη**, η **άνοια**, η **νευρική ανορεξία**, η **βουλιμία**, η **σχιζοφρένεια** και η εξάρτηση από το **αλκοόλ** και τα **ναρκωτικά**.



Επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία



Στη σύγχρονη εποχή με τους έντονους ρυθμούς της ζωής, όλοι έχουμε την ανάγκη να ξεφύγουμε από την ψυχολογική πίεση που συχνά μας ταλαιπωρεί. Το περπάτημα, η βόλτα στο πάρκο, η γυμναστική, το ποδήλατο, και γενικότερα η συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, μπορούν να ενισχύσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία.

«Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία και για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ατόμου».

Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης;



Πιθανοί βιολογικοί μηχανισμοί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας

Θερμογένεση

Αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης σχετίζονται με αυξημένη κεντρική & περιφερική, νευρική δραστηριότητα του εγκεφάλου και μείωση της μυϊκής διαστολής. Αυτές οι φυσιολογικές αλλαγές βελτιώνουν τη διάθεση (π.χ. μειώνοντας το περιστασιακό άγχος).

Μονοαμίνες

Νευροδιαβιβαστές που περιλαμβάνουν τη σεροτονίνη, την ντοπαμίνη, τη νορεπινεφρίνη και την επινεφρίνη. Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κατάθλιψη και τη σχιζοφρένεια και χρησιμοποιούνται εδώ και δεκαετίες για τη θεραπεία της κατάθλιψης. Πιθανόν η άσκηση να μεταβάλει (θετικά) τη διάθεση επηρεάζοντας κάποια από τις παραπάνω ορμόνες-νευροδιαβιβαστές.

Ενδορφίνες

Οι ενδορφίνες (β-ενδορφίνη, η εγκεφαλίνη) είναι χημικές ουσίες που παράγονται κυρίως στην περιοχή του εγκεφάλου, την υπόφυση και άλλους ιστούς του σώματος. Είναι φυσικά οπιοειδή που ενεργούν στη μείωση του πόνου και έχει βρεθεί ότι συνδέονται με το θετικό συναίσθημα. Τα επίπεδα ενδορφινών μετά από άσκηση αυξάνονται, προκαλώντας θετική αλλαγή διάθεσης και ψυχική ευεξία.

(Raglin & Wilson, 2012)

Πιθανοί βιολογικοί μηχανισμοί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας


Απόσπαση προσοχής

Η άσκηση - φυσική δραστηριότητα απομακρύνει το άτομο από το χώρο εργασίας ή άλλα στρεσογόνα περιβάλλοντα. Ένα άτομο δηλαδή αποφεύγει πιθανούς παράγοντες άγχους και συμμετέχει σε μια ευχάριστη δραστηριότητα.


Επίτευξη

Η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα οξείας ή μακροχρόνιας άσκησης βελτιώνει τη διάθεση και την ψυχική υγεία μέσω της αύξησης της αυτοπεποίθησης και της αυτο-αποτελεσματικότητας.

Προσκόλληση σε ένα πρόγραμμα άσκησης ή **Εγκατάλειψη**




Κατάλληλα και ευχάριστα
προγράμματα άσκησης και
φυσικές δραστηριότητες




Ευχάριστη διάθεση,
ενεργητικότητα, ενθουσιασμός,
ζωντάνια, ηρεμία



Προσκόλληση



Ακατάλληλα και μη ευχάριστα
προγράμματα άσκησης και
φυσικές δραστηριότητες



Κακή διάθεση, νευρικότητα,
στρες, αμηχανία, βαρεμάρα,
κούραση, απογοήτευση



Εγκατάλειψη

Με την άσκηση ελαττώνεται η πιθανότητα ασθενειών, λόγω του στρες

- Το **70 με 80%** όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες.
- Οι διάφοροι **στρεσογόνοι παράγοντες ανεβάζουν τους δείκτες του στρες**, ενώ, η άσκηση τους **χαμηλώνει**, ασκώντας μία **σοβαρή ρυθμιστική επίδραση** στις αντιδράσεις του στρες.



Τα άτομα που κάνουν άσκηση:

- φυσιολογικά και ψυχολογικά είναι πιο ισχυρά και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες,
- εκτελούν πολλές δραστηριότητες χωρίς να δυσφορούν ή να κουράζονται,
- ρυθμίζουν καλύτερα φυσιολογικούς μηχανισμούς, όπως είναι η μυϊκή ένταση, ο καρδιακός παλμός και η πίεση του αίματος,
- αντιδρούν καλύτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις, σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή.



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

- Μεγάλη ελάττωση στο άγχος (και κλινικού τύπου), όσων συμμετείχαν σε ομάδες άσκησης για όλες τις κατηγορίες πληθυσμών, ανδρών και γυναικών, γυμνασμένων και αγύμναστων, υγείων και ασθενών, νέων και ηλικιωμένων.
- Η άσκηση αποτελεί την καλύτερη μέθοδο για την αντιμετώπιση (κατευνασμό) του άγχους.
- Και η μέτριας και υψηλής έντασης άσκηση έχουν θετικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους.

(Wipfli, Rethorst, & Landers &, 2008)

- ❖ Η πολύωρη καθημερινή και έντονη άσκηση.
- ❖ Τα ανταγωνιστικά αθλήματα.
- ❖ Η άσκηση με αγωνιστικές επιβαρύνσεις.
- ❖ Η συμμετοχή σε αγώνες με σκοπό τη νίκη, το κυνήγι των επιδόσεων.
- ❖ Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες υψηλού ρίσκου (πχ. αναρρίχηση, ράφτινγκ κ.α.).

Μορφές άσκησης προς αποφυγή



Συνιστώμενες μορφές άσκησης

- ❖ Το περπάτημα, το τρέξιμο, η άσκηση σε γυμναστήρια, αλλά και η άσκηση με αντιστάσεις μπορούν πολύ καλά να εφαρμοσθούν σε άτομα με έντονο στρες ή άγχος.
- ❖ Προτιμώνται δραστηριότητες, μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα, στις οποίες μπορεί να ελέγχει κανείς την ένταση και το ρυθμό.
- ❖ Η άσκηση, για άτομα με έντονο στρες ή άγχος, πρέπει ως προτεραιότητα να θέτει τις παρακάτω αρχές: να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με θετικές αλλαγές στη διάθεση.



Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό οι ασκήσεις - δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται:

- ❖ να προκαλούν ρυθμική διαφραγματική αναπνοή,
- ❖ να περιλαμβάνουν ελάχιστο ανταγωνισμό,
- ❖ να είναι ελεγχόμενες και προβλέψιμες,
- ❖ να περιέχουν ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.



Τεχνικές χαλάρωσης

- Οι τεχνικές χαλάρωσης και οι αναπνευστικές ασκήσεις, πρέπει να αποτελούν κύριο στόχο των προγραμμάτων άσκησης για άτομα με ψυχικές διαταραχές.
- Μορφές άσκησης όπως η γιόγκα, το tai chi, το pilates μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και του στρες.
- Μια τεχνική χαλάρωσης (στο τελικό μέρος ενός προγράμματος άσκησης) αποτελεί ιδανική επιλογή, για τη ρύθμιση του στρες, τη σωματική ευεξία και τη σωματική χαλάρωση, μετά από μια έντονη ημέρα ή ένα έντονο πρόγραμμα άσκησης.



Η σημασία της αναπνοής



- ❖ Η σωστή αναπνοή είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το άγχος του, την ένταση των μυών του και να επιτυγχάνει τη χαλάρωση.
- ❖ Όταν είμαστε ήρεμοι και χαλαροί, τότε η αναπνοή είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική. Όταν βρισκόμαστε κάτω από πίεση και ένταση, τότε η αναπνοή είναι πιο σύντομη και μη φυσιολογική.

Ασκήσεις αναπνοής

Βήμα 1: Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο... Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος.

Βήμα 2: Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νιώσεις τους μυς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν και φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά... Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.

Οι συγκεκριμένες ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν:

- ❖ στο τελικό μέρος ενός προγράμματος άσκησης,
- ❖ στο χώρο δουλειάς, στο σπίτι ή σε οποιοδήποτε χώρο.

- ❖ Κάθισε σε μια καρέκλα, με τα χέρια πάνω στους μηρούς.
- ❖ Σκύψε αργά, φτάνοντας τα χέρια σου μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα βγάλε τον αέρα μετρώντας αργά μέχρι το 4.
- ❖ Ανέβα πάνω στην αρχική θέση, μετρώντας ξανά μέχρι το 4, ενώ ταυτόχρονα κάνε εισπνοή.
- ❖ Μείνε εκεί για λίγο και επανέλαβε ξανά, 5 έως 7 φορές.



Προοδευτική χαλάρωση

Βήμα 1: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο ένα χέρι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του χεριού τώρα.

Βήμα 2: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Βήμα 3: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο άλλο χέρι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του χεριού τώρα.

Βήμα 4: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Βήμα 5: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο ένα πόδι. Σφίξε τους μυς του ποδιού τώρα.

Βήμα 6: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Βήμα 7: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο άλλο πόδι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του ποδιού τώρα.

Βήμα 8: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

Βήμα 9: Συγκέντρωσε την προσοχή σου στον κορμό, στο λαιμό, στους μυς του προσώπου. Σφίξε όλους αυτούς τους μυς τώρα.

Βήμα 10: Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).



Φυσική δραστηριότητα, άγχος και στρεςθέλει χρόνο!

- Σε διαταραχές πανικού και αγοραφοβία, η άσκηση φαίνεται να μειώνει τα συμπτώματα άγχους, είναι όμως λιγότερο αποτελεσματική από τη φαρμακευτική αγωγή.
- Η άσκηση έχει τη μεγαλύτερη επίδραση στην ελάττωση του χαρακτηριστικού άγχους όταν διαρκεί το λιγότερο 10 βδομάδες (με τα καλύτερα αποτελέσματα να παρουσιάζονται σε προγράμματα άσκησης που διαρκούν πάνω από 15 βδομάδες).



Κατάθλιψη-ορισμοί

- Τα ποσοστά κατάθλιψης αυξήθηκαν από το 3.3% το 2008 στο 12.3% το 2013 (Economou et al. 2013).
- Η συχνότερα παρατηρούμενη ψυχική διαταραχή.
- Μια συναισθηματική κατάσταση έντονης και επίμονης λύπης, ήπιας θλίψης, κακής διάθεσης, απελπισίας, και ανικανότητας για ευχαρίστηση.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενοχές, παραίτηση από κοινωνικές σχέσεις, διατροφικές διαταραχές και προβλήματα στον ύπνο και αβεβαιότητα για το μέλλον.
- Φαρμακευτική αγωγή ή και ψυχοθεραπεία όπως η τροποποίηση της γνωστικής συμπεριφοράς.



Άσκηση και κατάθλιψη

- Προγράμματα άσκησης αντοχής έχουν ευεργετικές επιδράσεις, όταν σχεδιάζονται με βάση τις ατομικές προτιμήσεις των ατόμων ως προς τον τύπο και την ένταση της άσκησης, μη ανταγωνιστικού τύπου.
- Η άσκηση αντοχής φαίνεται να είναι αποτελεσματική σε ενήλικες με κλινική κατάθλιψη ή με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, ακόμα και όταν αυτοί λαμβάνουν αντικαταθλιπτικά φάρμακα, ή ακολουθούν μια γενικότερη ψυχιατρική θεραπεία.
- Σε ήπιες μορφές να αποφεύγεται η φαρμακευτική αγωγή
- Προγράμματα άσκησης 3,8,9 εβδομάδων 3/φορές/τη βδομάδα μεσαίας έντασης για 45 λεπτά βοηθούν. Το ιδανικό είναι άσκηση πάνω από 4 φορές τη βδομάδα 3/φορές/ τη βδομάδα. Η αερόβια άσκηση είναι πιο αποτελεσματική από άλλες μορφές θεραπείας (Morres 2017).

Επιδράσεις της άσκησης στην κατάθλιψη

Η άσκηση λειτουργεί ως μηχανισμός αυτοενεργοποίησης:

- για να ξεφύγουν τα άτομα από τη λύπη, την απογοήτευση, την κακή διάθεση και την αδυναμία τους να βρουν ευχαρίστηση στη ζωή.
- επικοινωνούν με άλλους, ενεργοποιούνται πνευματικά και σωματικά, αντιλαμβάνονται αλλαγές στο σώμα τους και στη διάθεσή τους.



ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

προτεινόμενα προγράμματα άσκησης

Πόσο συχνά	Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης 3 φορές την εβδομάδα.
Διάρκεια	Το ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης αρχίζει με 20 λεπτά διάρκεια και σταδιακά να ανεβαίνει στα 40 λεπτά.
Ένταση	Να είναι μέτριας έντασης 55–69% με βάση τον μέγιστο καρδιακό παλμό σε σχέση με την ηλικία.
Τι άλλο να περιλαμβάνει	10 λεπτά ζέσταμα και 5 λεπτά αποθεραπεία.
Προσοχή	Στο τέλος να τελειώνει με μια τεχνική χαλάρωσης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Έλεγχος του στρες μέσω της άσκησης, της αναπνοής και της απορρόφησης στη δραστηριότητα

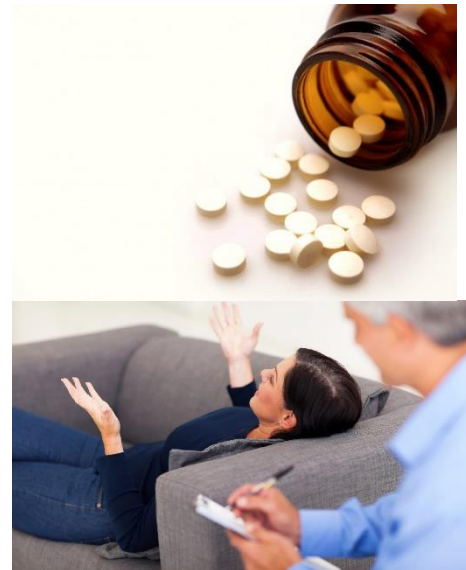
- Σε ένα στάδιο, τρέξε χαλαρά 100 μέτρα και σκέψου μόνο την αναπνοή σου. Για να το καταφέρεις καλύτερα, σε κάθε εισπνοή μέτρα 1.
- Επανάλαβε το ίδιο, αλλά προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να σκέφτεσαι πάλι μόνο την αναπνοή σου.
- Επανάλαβε το ίδιο, αλλά προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να σκέφτεσαι μόνο το βήματά σου. Για να το καταφέρεις αυτό, θα μετράς τα βήματά σου κάθε φορά που το δεξί πόδι πατάει στο έδαφος.
- Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτό. Αν το καταφέρεις θα έχεις χαλαρώσει πραγματικά και θα είσαι πιο ήρεμος/η.

Σήμερα, η άσκηση θεωρείται ...

- Το ίδιο αποτελεσματική με ψυχοθεραπευτικές ή φαρμακευτικές μεθόδους θεραπείας του άγχους κατάθλιψης και μερικές φορές έχει καλύτερα αποτελέσματα.
- Σε κάθε περίπτωση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί, εναλλακτικά ή συμπληρωματικά, με τις θεραπευτικές αυτές μεθόδους (Martinsen, 2008; Wipfli, et al., 2008).

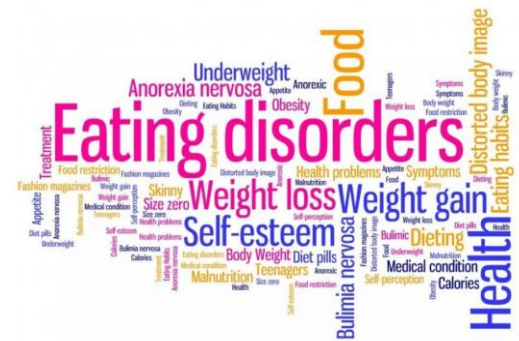


vs.



Άσκηση και διατροφικές διαταραχές

- **Διαταραχές Διατροφής:** υπερβολική ενασχόληση με το σωματικό βάρος και την εικόνα του, συνοδευόμενες από ελλιπή, ακατάλληλη, ακανόνιστη ή υπερβολική πρόσληψη τροφής.
- **Νευρική ανορεξία:** έντονο φόβο για παχυσαρκία, κακή εικόνα του σώματος, μεγάλη απώλεια βάρους, άρνηση για διατήρηση του σωστού βάρους του σώματος και αμηνόρροια για τις γυναίκες.
- **Βουλιμία:** ανεξέλεγκτη κατανάλωση ποσοτήτων τροφής, από προσπάθεια πρόκλησης εμέτου, έντονη άσκηση ή χρήση άλλων μεθόδων για κατανάλωση των θερμίδων και έλεγχο του βάρους, φόβο για μη έλεγχο της κατάστασης και καταθλιπτική διάθεση.



Οι διαταραχές διατροφής επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής των ατόμων

- Οι διαταραχές διατροφής σχετίζονται, γενικά, με το άγχος και την κατάθλιψη.
- Σωματική άσκηση και υποστήριξη και συμβουλευτική από ειδικούς και όχι μόνο σε θέματα βάρους.
- Να γυμνάζονται, αλλά να κατανοούν τι είναι ο υγιεινός τρόπος άσκησης και διατροφής



ΟΔΗΓΙΕΣ

Η άσκηση για να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με αλλαγές στη διάθεση πρέπει να περιέχει τα εξής τέσσερα στοιχεία:

- ρυθμική αναπνοή,
- ελάχιστο ανταγωνισμό,
- ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις,
- να προκαλεί εφίδρωση (π.χ. γρήγορο περπάτημα).

Να συγκεντρώνεται: στην αναπνοή του, το σώμα, το περιβάλλον, τον στόχο του, στα άλλα άτομα γύρω, στην παρέα, στο συντονισμό αναπνοής και κίνησης.



Οδηγίες για ευχάριστη άσκηση

- Αυτή την εβδομάδα θα εστιάζω την προσοχή μου στην χαλαρή αναπνοή και στο ρυθμό και θα περπατήσω για:
 - *1 ώρα 2 ώρες, 3 ώρες 4 ώρες, 5 ώρες, 6 ώρες, ... ώρες.*
- Αυτή την εβδομάδα θα εστιάζω την προσοχή μου στην χαλαρή αναπνοή και στο ρυθμό και θα τρέξω χαλαρά για:
 - *1 ώρα 2 ώρες, 3 ώρες 4 ώρες, 5 ώρες, 6 ώρες, ... ώρες.*

Παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο σε ένα πρόγραμμα άσκησης για άτομα με ψυχικές διαταραχές

- ❖ Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συγκριτικά με υγιείς συνομηλίκους τους.
- ❖ Η μεγαλύτερη δυσκολία, για τα άτομα αυτά, έγκειται στο να πεισθούν για τη σημασία της άσκησης στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας, και κατ' επέκταση στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.
- ❖ Κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται κατάλληλες ψυχολογικές τεχνικές και θεωρίες όπως η θεωρία της εφαρμογής των στόχων, οι τεχνικές διαχείρισης του χρόνου, οι τεχνικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.



Καθορισμός στόχων

Καρτέλα προγραμματισμού

Στόχος

Ημερομηνία	Πόσες ώρες θα πάω στο πρόγραμμα αυτή την εβδομάδα.	Πόσες ώρες θα ασκηθώ εκτός προγράμματος;	Πόσες ώρες θα ασκηθώ συνολικά (ηπροσθέστε συνολικά όλες τις φυσικές δραστηριότητες αυτή την εβδομάδα).	Τι δραστηριότητες θα είναι αυτές;	Αν τρέξετε ή περπατήσετε, γράψτε ακριβώς τα χιλιόμετρα.
------------	--	--	--	-----------------------------------	---

Εφαρμογή – πράξη

Ημερομηνία	Πόσες ώρες πήγα στο πρόγραμμα αυτή την εβδομάδα.	Πόσες ώρες ασκήθηκα εκτός προγράμματος;	Πόσες ώρες ασκήθηκα συνολικά (ηπροσθέστε συνολικά όλες τις φυσικές δραστηριότητες αυτή την εβδομάδα).	Τι δραστηριότητες ήταν αυτές;	Αν τρέξετε ή περπατήσετε, γράψτε ακριβώς τα χιλιόμετρα.
------------	--	---	---	-------------------------------	---



Στόχος και δέσμευση

Για τον επόμενο μήνα δεσμεύομαι να ξεκινήσω με (μέχρι 150) min περπάτημα την εβδομάδα.

Για τον επόμενο μήνα δεσμεύομαι να συνεχίσω με (μέχρι 150) min περπάτημα ή/και χαλαρό τρέξιμο την εβδομάδα.

Καταγραφή αποτελέσματος

1^η εβδομάδα..... min.
 2^η εβδομάδα..... min.
 3^η εβδομάδα..... min.
 4^η εβδομάδα..... min.

1^η εβδομάδα..... min βόδιση/
 min τρέξιμο.
 2^η εβδομάδα..... min βόδιση/
 min τρέξιμο.
 3^η εβδομάδα..... min βόδιση/
 min τρέξιμο.
 4^η εβδομάδα..... min βόδιση/
 min τρέξιμο.

❖ Τα άτομα, συχνά, ισχυρίζονται ότι δεν βρίσκουν χρόνο, για να ασκηθούν.

❖ Τις περισσότερες φορές δεν μπορούν να αντιληφθούν, εύκολα, πόσες εναλλακτικές απλές καθημερινές δραστηριότητες υπάρχουν στις οποίες δε δίνουμε σημασία και μας βοηθάνε να κερδίσουμε χρόνο και να ασκηθούμε ταυτόχρονα.



Διαχείριση του χρόνου

Σπάνια	Συχνά
	Πόσο χρόνο την ημέρα αφιερώνεις μπροστά στην τηλεόραση;
	Κάνεις δουλειές του σπιτιού; Ξεσκονίζεις, σκουπίζεις, συγυρίζεις στο σπίτι;
	Κάνεις δουλειές σχετικές με τον κήπο, με τα λουλούδια ή τις γλάστρες στο μπαλκόνι σου;
	Ανεβαίνεις από τις σκάλες αντί να ανεβαίνεις με το ασανσέρ, σε δημόσια κτήρια, στο σπίτι ή οπουδήποτε;
	Όταν έχεις χρόνο ή κάνεις ένα διάλειμμα, πηγαίνεις για έναν περίπατο;
	Κάνεις μικρά διαλείμματα, για να ξεμουδιάσεις;
	Προτιμάς να γελάς πολύ, αντί να νευριάζεις;
	Στον ελεύθερό σου χρόνο κινείσαι πολύ;
	Στις διακοπές σου, δοκιμάζεις νέες δραστηριότητες, που στη συνέχεια, ακολουθείς και στην καθημερινή σου ζωή;
	Περπατάς ή χρησιμοποιείς το ποδήλατο, για καθημερινές μετακινήσεις, για ψώνια, για μια βόλτα ή μια έξοδο;
	Χρησιμοποιείς τα μέσα μαζικής μεταφοράς, όταν εξυπηρετούν;
	Για μετακινήσεις σε απόσταση ενός χιλιομέτρου, για οποιαδήποτε εργασία προτιμάς τα πόδια ή το ποδήλατο, αντί για το αυτοκίνητο, ή οποιοδήποτε άλλο μέσο μαζικής μεταφοράς;

Τεχνικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης

Δημιουργούμε καταστάσεις θετικών εμπειριών και επιτυχιών. Συστήνουμε στους ασκούμενους να ακολουθούν προγράμματα άσκησης με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.

Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχή και την προσπάθεια, παρά στη βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης.

Πραγματοποιείται σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης (ένταση), για να δημιουργείται η αίσθηση της επιτυχίας. Προτεραιότητα έχει η μακρόχρονη ενασχόληση με την άσκηση και η διατήρηση της συμμετοχής και λιγότερο ενδιαφέρει η επίτευξη εντυπωσιακών στόχων (χάσιμο βάρους κ.α.).

Γίνεται αναφορά σε παραδείγματα ατόμων που συμμετείχαν σε προγράμματα με επιτυχία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Παρουσιάζονται πρότυπα που συμμετέχουν σε ανάλογες φυσικές δραστηριότητες.

Προσπαθούμε να πείθουμε τα άτομα. Ενθαρρύνουμε και διαβεβαιώνουμε τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Ζητάμε να σκέφτονται θετικά.

Επικοινωνία και ενθάρρυνση. Στην καθημερινή μας επικοινωνία με τους ασκούμενους, κάνουμε μερικές από τις παρακάτω ερωτήσεις (Πως αισθάνεσαι σήμερα; Τι σκεφτόσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης; κτλ.). Έτσι δείχνουμε το ενδιαφέρον μας, τους βοηθάμε να θυμηθούν τα συναισθήματα που πρέπει να έχουν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Επίλογος

Οι χαρούμενοι άνθρωποι ζουν περισσότερο

- Η ψυχική ευεξία, η ικανοποίηση από τη ζωή, τα θετικά συναισθήματα, και η αισιοδοξία, κάνουν τους ανθρώπους πιο χαρούμενους, και τους οδηγούν σε καλύτερη υγεία και μακροβιότητα.
- Ο αυτοέλεγχος και η επίτευξη των προσωπικών στόχων παίζουν καθοριστικό ρόλο στις ζωές των ατόμων, οδηγώντας τους σε μια σταθερή συναισθηματική κατάσταση και την ψυχική ευεξία.



Η επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία

