

Άσκηση και κατάθλιψη. Άσκηση και ψυχική διάθεση

- Γιάννης Θεοδωράκης
- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Άσκηση και κατάθλιψη
- Άσκηση και σχιζοφρένεια
- Άσκηση και αλκοολισμός
- Άσκηση και ψυχική διάθεση

Strawbridge, W. J., Deleger, S., Roberts, R. E., & Kaplan G. A. (2002). Physical Activity Reduces the Risk of Subsequent Depression for Older Adults, *American Journal of Epidemiology* 156 (4).

- Ερευνητές μελέτησαν σε 1947 άτομα τα αποτελέσματα της υψηλής φυσικής δραστηριότητας στην παροδική ή μόνιμη κατάθλιψη σε άτομα με ή χωρίς αναπηρία. Τα άτομα ήταν από 50-94 ετών και η έρευνα είχε διάρκεια 5 χρόνια. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η άσκηση προστατεύει τα άτομα από μόνιμα ή περιστασιακά επεισόδια κατάθλιψης ακόμα κι όταν στους συμμετέχοντες συμπεριλαμβάνονται και άτομα με αναπηρία. (Strawbridge, Deleger, Roberts, & Kaplan, 2002)

Bodin, T., & Martinsen, E. W. (2004). Mood and Self-Efficacy During Acute Exercise in Clinical Depression. A Randomized, Controlled Study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 623-633

- Η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται φαίνεται να επηρεάζει στην κλινική κατάθλιψη. Η αυτοαποτελεσματικότητα προτείνεται σαν ένας μηχανισμός που μπορεί να εξηγήσει αυτό το αποτέλεσμα. Σε αυτή την έρευνα εξετάστηκαν οι αλλαγές στην ψυχική διάθεση ατόμων με κατάθλιψη, ύστερα από δοκιμασία σε στατικό ποδήλατο, και πρόγραμμα σε πολεμικές τέχνες. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 ασθενείς με κατάθλιψη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυξανόμενη αυτοαποτελεσματικότητα στο πρόγραμμα στις πολεμικές τέχνες επέφερε σημαντικά οφέλη στην ψυχική διάθεση ενώ αντίθετα δεν επέφερε καμιά αλλαγή στο στατικό ποδήλατο (Bodin & Martinsen, 2004)

Εισαγωγή

- Για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και άλλων ψυχικών διαταραχών, εκτός της φαρμακευτικής και οποιαδήποτε άλλης κλινικής μορφής αγωγής, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμπεριληφθεί σαν ένα μέρος της θεραπείας. Σαν αποτέλεσμα έχει την αύξηση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης, την ενθάρρυνση της κοινωνικοποίησης και την βελτίωση της υγείας. Η πρόληψη των ασθενειών αυτών μέσα από την άσκηση, είναι πιθανόν να γίνεται μέσα από την προβολή της έννοιας ότι κάποιος αυτό αναπτύσσεται, ή αυτό-βελτιώνεται.
- (Fox, 1997).

Εισαγωγή

- Ο παράγοντας άσκηση, σαν μέσο θεραπείας των ασθενειών αυτών, θα πρέπει να είναι επιλογή του ασθενή.
- Ένας άλλος λόγος που υπερτερεί έναντι των άλλων χημικών μέσων είναι το μικρό οικονομικό κόστος, αλλά ότι είναι ένας τρόπος αυτό-βοηθούμενης στρατηγικής για την κατάθλιψη.

Κατάθλιψη

- Ορισμός: ένα μεγάλο εύρος από επεισόδια στενοχώριας που επηρεάζουν τους ανθρώπους κατά καιρούς, να παρουσιάζουν κακή διάθεση και ανικανότητα να αισθανθούν ευχαρίστηση. Συμπληρωματικά η κατάθλιψη μπορεί να προκαλέσει και ροπή προς τον αλκοολισμό.
- Βασιζόμενοι στα συμπεράσματα των αρχικών ερευνών του Morgan και των συνεργατών του, σχηματίστηκε η πεποίθηση ότι πρέπει να ενταχθεί η άσκηση στο πρόγραμμα θεραπείας της κατάθλιψης.

Σχετικές έρευνες

- Σε μεγάλο δείγμα ατόμων, και για χρονικό διάστημα 8 ετών, βρέθηκε ότι τα άτομα εκείνα που είχαν περιορισμένη ή καθόλου φυσική δραστηριότητα, είχαν διπλάσια τάση να εκδηλώσουν κατάθλιψη από εκείνα που ήταν πιο πολύ κινητικά δραστήρια.

• Farmer et al. (1988)

Σχετικές έρευνες

- Οι ερευνητές κατέληξαν στο γενικότερο συμπέρασμα ότι υπάρχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση μεταξύ επιπέδου δραστηριότητας και κατάθλιψης. Άντρες που εξασκούσαν 3 ή περισσότερες ώρες εβδομαδιαίως είχαν 27% μείωση της κατάθλιψης σε σχέση μ' αυτούς που γυμναζόταν λιγότερο από 1 ώρα εβδομαδιαίως.
- (Paffenbarger et al. 1994).
- Η μεγαλύτερη θερμίδική κατανάλωση κατά την άσκηση, παρουσίαζε μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης της κατάθλιψης από την μικρότερη.

Συμπεράσματα

Μία σύνοψη από 11 έρευνες δείχνει ότι και τα δύο είδη άσκησης (αερόβια-αναερόβια) μπορούν να μειώσουν την κατάθλιψη, και η μείωση αυτή ακολουθεί την ίδια σειρά και με άλλες ψυχοθεραπευτικές θεραπείες. Δεν υπάρχουν στοιχεία για τα συγκριτικά αποτελέσματα της θεραπείας μέσα από την άσκηση και από την φαρμακευτική αγωγή. Δεν παρουσιάστηκαν επίσης έρευνες για άτομα ηλικίας κάτω των 29 ετών, ενώ επίσης δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία για την παραμονή των ασθενών στα προγράμματα άσκησης.

Διαταραχές άγχους

- Τα συμπτώματα για τις διαταραχές του άγχους είναι τα εξής: φόβος, στενοχώρια, αλλόκοτες σκέψεις και ενέργειες. Η διάγνωση των διαταραχών αυτών μπορεί να περιλαμβάνει φοβίες (π.χ. αγοραφοβία), κρίσεις πανικού, παχυσαρκία, stress και γενικώς άγχος.

Σχετικές έρευνες

- Ελάχιστες μόνον έρευνες έγιναν με συμμετέχοντες άτομα με διαταραχές άγχους. Ένα πρόγραμμα με τρέξιμο χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία ασθενών με αγοραφοβία. Οι ασθενείς έτρεχαν στα μέρη που τους προκαλούσαν τις φοβίες (π.χ. σούπερ μάρκετ) σε μία προσπάθεια απευαισθητοποίησής από τα γενεσιουργά αγχωτικά σημεία.

• (Orwin, 1981).

Έρευνες

- **Και η αερόβια άσκηση (περπάτημα, jogging) αλλά και η αναερόβια, έδειξαν να μειώνουν το άγχος 79 ασθενών**

• (Martinsen et al, 1989).

Σχετικές έρευνες

- Συγκρίνοντας την αποτελεσματικότητα του μέτριας έντασης περπατήματος με το ελαφρύ τροχάδην, οι ερευνητές δεν διαπίστωσαν διαφορές στην μείωση του άγχους μεταξύ των ασθενών. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι οι περισσότεροι που έκαναν τροχάδην εγκατέλειψαν γρηγορότερα από εκείνους που έκαναν βάδην.
- Sexton et al. (1989)
- Το παραπάνω γεγονός έκανε τους ερευνητές να προτείνουν την μέτρια παρά την εντονότερη άσκηση για να πετύχουμε την μακρύτερη παραμονή στην άσκηση.

Οδηγίες για πρακτική εφαρμογή

- Η άσκηση αερόβια και μη αερόβια μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κατάθλιψης και υπάρχουν αρκετές αποδείξεις για αυτό. Η μέτριας έντασης άσκηση φαίνεται να είναι αποτελεσματικότερη για την παραμονή στην άσκηση, και τα υψηλότερα επίπεδα έντασης δεν συμβάλλουν απαραίτητα περισσότερο στο αποτέλεσμα. Και η άσκηση με αντιστάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη θεραπεία μέτριας και υπο-μέγιστης κατάθλιψης, ως πρόσθετα μέσα στη βασική θεραπεία.
- Υπάρχει ανάγκη συνδυασμού της άσκησης με άλλες μορφές θεραπείας όπως π.χ. σε ομάδες συζήτησης, αυτό-βοηθούμενες ομάδες και ειδή γνωστικών θεραπειών. Ο ρόλος των γυμναστών, των ψυχολόγων και των ψυχιάτρων θα πρέπει να είναι συντονισμένος, και να περιλαμβάνει την ενίσχυση του ρόλου της άσκησης και της παραμονής σ' αυτήν.
- Δεν έχουν βρεθεί αρνητικές επιδράσεις της άσκησης σε πληθυσμούς ατόμων με κατάθλιψη (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000).

Σχιζοφρένεια

- Η σχιζοφρένεια αποτελεί μία ψυχοτική ασθένεια η οποία, αν και επηρεάζει ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού, παρόλα αυτά θεωρείται πολύ βαριά και χρίζει ιδιαίτερης προσοχής από τους ειδικούς.
- Μερικά από τα συμπτώματα που παρουσιάζουν οι συγκεκριμένοι ασθενείς είναι τα παρακάτω: διαταραχές της σκέψης όπως αυταπάτες, διακοπές στην ομιλία, δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, απροσάρμοστη συμπεριφορά και συναισθηματικές εκρήξεις.

Σχιζοφρένεια

- Μερικά από τα θετικά συμπτώματα που προκαλεί η άσκηση σε σχιζοφρενείς είναι τα παρακάτω:

- Μείωση των ψυχωτικών φόβων
- Λιγότερες κινητικές δυσκολίες
- Αύξηση της διάθεσης
- Περισσότερα κοινωνικά ενδιαφέροντα και συναγωνισμός

• (Chamove 1986).

Σχετικές έρευνες

- Η άσκηση έδειξε να μειώνει κατά 78% τις διάφορες ψευδαισθήσεις των ασθενών. Εκτός από τη βελτίωση σε ψυχολογικούς και φυσιολογικούς παράγοντες που παρατηρήθηκε, οι ασθενείς είχαν μεγάλη παραμονή στα σχετικά προγράμματα άσκησης.
- (Fallon & Talbot, 1981). (Pelham & Campagna, 1991).
- **Ακολουθώντας πρόγραμμα αερόβιας εξάσκησης 12 εβδομάδων οι ασθενείς με σχιζοφρένεια μείωσαν σημαντικά τα σκορ κατάθλιψης που είχαν μετρηθεί στην αρχή του προγράμματος**
- (Pelham et al., 1993).

Σχετικές έρευνες

- Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν τη θετική συμβολή της άσκησης περισσότερο σε παράγοντες σχετικούς με τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση παρά με τις διαταραχές της σκέψης που σχετίζονται με ψυχωτική συμπτωματολογία.
- Plante (1993).

Μελλοντικές έρευνες

- Στην εκτίμηση των προγραμμάτων άσκησης με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. φυσιολογικά-ψυχολογικά όφελη, οικονομική αποτελεσματικότητα, υποκειμενική αποδοχή των πλεονεκτημάτων από ασθενείς και προσωπικό κ.α.).
- Επίπεδα έντασης για κάθε κατηγορία ασθένειας
- Πώς άσκηση αερόβια και μη αερόβια μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κατάθλιψης.
- Ποια η επίδραση της άσκησης σε διαταραχές άγχους.
- Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τον αλκοολικό.
- Ποιοι οι μηχανισμοί των ψυχολογικών οφελών από την άσκηση στις κατηγορίες αυτές των ασθενών

Άσκηση και αλκοόλ

- Η εξάρτηση από το αλκοόλ θεωρείται ψυχική ασθένεια. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ έχει παθολογικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό οι οποίες σχετίζονται με σοβαρά προβλήματα υγείας. Τα στατιστικά δεδομένα από την κατανάλωση αλκοόλ τόσο στην Ελλάδα (EKTEIN, 2006) όσο και στις υπόλοιπες χώρες της Ευρώπης (WHO, 2006) είναι αποθαρρυντικά, καθώς δείχνουν μάλλον μεγάλη ποσοστά κατανάλωσης αλκοόλ σε όλες τις ηλικίες.
- Η έρευνα στον τομέα της άσκησης και των οινόπνευματοδών είναι περιορισμένη, ωστόσο τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά για την επίδραση που μπορεί να έχει η άσκηση στη μείωση και αποτοξίνωση των ατόμων από το αλκοόλ. Για παράδειγμα, ερευνητές εξέτασαν τις σχέσεις ανάμεσα στην άσκηση, την νικοτίνη και το αλκοόλ. Το επίπεδο της εξάρτησής τους από το αλκοόλ δεν σχετιζόταν σημαντικά με το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας. Το επίπεδο της εξάρτησής από την νικοτίνη σχετιζόταν αρνητικά με το επίπεδο της φυσικής άσκησης. Το επίπεδο εξάρτησής από την νικοτίνη και τα επίπεδα κατάθλιψης σχετιζόταν αρνητικά με την αυτοαποτελεσματικότητα για την φυσική δραστηριότητα (Read, Brown, Marcus, Kahler, Ramsey, Dubreuil, Jakicic, & Francione, 2001).

Άσκηση και αλκοόλ. Ψυχολογικές επιδράσεις

- Αν και σε κάποιες κοινωνίες, υπάρχει τάση για μείωση του ποσοστού των καπνιστών γενικά, μεταξύ των πληθυσμών των αλκοολικών, τα ποσοστά των καπνιστών είναι πολύ υψηλά. Οι επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία των σοβαρών αλκοολικών λειτουργούν αβροστικά και επιδεινώνουν το πρόβλημα, και η άποψη πλέον είναι ότι το κάπνισμα μειώνει τις πιθανότητες γνωστικής ανάκτησης των αλκοολικών. Η προσπάθεια διακοπής καπνίσματος των αλκοολικών μπορεί να λειτουργήσει θετικά για τους αλκοολικούς στην προσπάθεια της αποχής τους από το αλκοόλ. (Kalmann, Kim, DiGirolamo, Smelson, & Ziedonis, 2009).
- Έτσι δεν είναι ξεκάθαρο αν η άσκηση μπορεί από μόνη της να αποτελέσει μια θεραπευτική προσέγγιση, ωστόσο τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα προτείνουν ότι ως συμπληρωματική στρατηγική μαζί με άλλα θεραπευτικά μοντέλα μπορεί να επιδράσει θετικά στη ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Η άσκηση φαίνεται να βοηθάει ως συμπληρωματική στρατηγική κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπευτική διαδικασία για την αποχή από το αλκοόλ. (Ζουρμπάνος, κα., 2009).

- Για τους νέους το κάπνισμα και η χρήση αλκοόλ μπορεί να εκφράζουν μια ριψοκίνηση τάση ή μια πρόκληση σε σχέση με την ενήλικη εξουσία ή μια προσπάθεια καθαρμού κανόνων σε ομηρικές ομάδες παρέας. Για τις μεγαλύτερες ηλικίες βέβαια, οι αιτίες είναι λίγο πιο διαφορετικές. Πολλοί είναι αυτοί που πίνουν, επειδή δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν το στρες της καθημερινότητας. Με το αλκοόλ χαλαρώνουν και ξεχνούν έστω και στιγμιαία το στρες και περαιτέρω τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Όταν ξεφεύγουμε από την απλή κατανάλωση στην κατάχρηση, τότε ο αλκοολισμός συνδέεται πολύ με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, όταν το άτομο αντιλαμβάνεται την καταστροφή που προκύπτει στην σωματική και στην πνευματική του υγεία λόγω της κατάχρησης από το αλκοόλ, το επίπεδο της αυτοεκτίμησης καταβαίνει ακόμα περισσότερο.
- Καθώς η άσκηση αποτελεί έναν από τους τρόπους μείωσης του στρες, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για τη μείωση του στρες και μείωση της επιθυμίας για αλκοόλ. Η συστηματική άσκηση επίσης σχετίζεται με την βελτίωση της ψυχικής υγείας, την μείωση της κατάθλιψης και την αύξηση της αυτοεκτίμησης, και καθώς αυτά αποτελούν τα κυριότερα προβλήματα των αλκοολικών, η χρήση της άσκησης ως μέσο ενίσχυσης, η τροποποίησης της συμπεριφοράς των αλκοολικών, χρησιμοποιείται όλο και πιο συχνά σε σχετικές έρευνες, ή παρεμβατικά προγράμματα.

Αλκοολισμός

- Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της κοινωνικής στήριξης των αλκοολικών, αφού μπορεί να πάρει τη μορφή μιας ομαδικής δραστηριότητας και να δημιουργήσει ένα υγιές περιβάλλον για απεξάρτηση. Εξάλλου, είναι αποδεδειγμένη η ευεργετική επίδραση της κοινωνικής στήριξης τόσο κατά τη διάρκεια της απεξάρτησης όσο και κατά την επανένταξη των ατόμων στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.
- Η άσκηση δεν επηρεάζει τον αλκοολικό να μειώσει το αλκοόλ, αλλά επηρεάζει ευεργετικά την κοινωνική του αλληλεπίδραση, τη φυσική του κατάσταση, την αίσθηση της ικανότητας, την αίσθηση ότι το σώμα του μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα, ή την αίσθησή του ότι η φυσική του κατάσταση βελτιώνεται. Ερευνητές που εξέτασαν τις επιδράσεις της άσκησης στην θεραπεία αλκοολικών καταλήγουν ότι δεν αξιοποιείται ακόμα ο ρόλος της, ενώ υπάρχουν πολλές ενδείξεις για τις ευεργετικές επιδράσεις της. Αυτές είναι η έκκριση ενδορφινών μέσω της άσκησης που μπορεί να δώσει την αίσθηση της ευχαρίστησης, η βελτίωση της διάθεσης, η μείωση της κατάθλιψης, ο έλεγχος του στρες, η αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας, η κοινωνική υποστήριξη, και αξιοποίηση της άσκησης ως εναλλακτικής δραστηριότητας και σωστής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου (Read & Brown, 2003).

- **Σχετικές έρευνες**
- Μία έρευνα που έγινε στην Νορβηγία από τον Thorlindsson και τους συνεργάτες του (1990), έδειξε ότι ενήλικες που έπαιρναν μέρος σε διάφορα σπορ να κινούν λιγότερο και καταλάβαιναν λιγότερο αλκοόλ, σε σχέση με μη ασκούμενα άτομα. Οι Ussher, Sampuran, Doshi, West και Drummond (2004) εξέτασαν αν μια μικρή διάρκεια σε εξαρτημένα από το αλκοόλ ένταση άσκηση μπορεί να μειώσει την επιθυμία για αλκοόλ και να καταπολέμησει τα προβλήματα διάθεσης σε εξαρτημένα από το αλκοόλ άτομα. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 20 άτομα τα οποία δεν είχαν πει καθόλου αλκοόλ καθ' όλη τη διάρκεια της νοσηλείας τους. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, μια ομάδα έλεγχο που εφάρμοσε ένα 10λεπτο μικρής έντασης πρόγραμμα και μια πειραματική που εφάρμοσε ένα 10λεπτο μέτριας έντασης πρόγραμμα. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική μείωση της επιθυμίας για αλκοόλ μεταξύ της πειραματικής και της ομάδας έλεγχο, ωστόσο δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη διάθεση των ατόμων.

- Σε μια άλλη έρευνα οι Brown et al. (2009) δημιούργησαν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αερόβιας άσκησης σαν συμπληρωματική στρατηγική για 19 εξαρτημένα από το αλκοόλ άτομα. Τα άτομα αυτά δεν είχαν πει αλκοόλ τους τελευταίους 2 μήνες. Οι συμμετέχοντες εφάρμοσαν αερόβια άσκηση μέτριας έντασης για 12 εβδομάδες. Τα προταρχικά ευρήματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν το πρόγραμμα της άσκησης χωρίς προβλήματα και παρουσίασαν βελτίωση στο καρδιο-αναπνευστικό σύστημα, μείωση του σωματικού λίπους και στο δείκτη μάζας σώματος σε σύγκριση με την προταρχική μέτρηση. Τέλος, σε μέτρηση 3 μήνες μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος, έδειξαν μείωση σε ημερήσια κατανάλωση ποτών.
- Σε άλλη έρευνα όπου εξετάστηκαν οι απόψεις και η συμπεριφορά φοιτητών προς την κατανάλωση αλκοόλ, τη διατροφή, την άσκηση και τη χρήση ζώνης ασφαλείας, διαπιστώθηκε ουσιαστική αλλαγή στην εμφάνιση υγιεινών συμπεριφορών μεταξύ του πρώτου και του τρίτου έτους σπουδών καθώς επίσης και μεγάλη επίδραση των φίλων σε αυτή την αλλαγή. Τα άτομα, επίσης, που ασκούνταν σε σταθερή βάση και τα άτομα που φορούσαν ζώνες ασφαλείας ανέφεραν λιγότερα προβλήματα υγείας (Lau, Quadrel, & Hartman, 1990).

Χρήση ναρκωτικών

- Γενικά θεωρείται ότι η ενσωμάτωση των νέων, αλλά και ατόμων όλων των ηλικιών με την άσκηση και τα σπορ, προσεταιρίζει τα άτομα από ανθυγιεινές συνήθειες και συμπεριφορές μεταξύ αυτών δε εντάσσεται και το θέμα της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Επειδή, για τη σχέση αυτή, μεταξύ της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες, και της χρήσης ναρκωτικών ουσιών δεν έχουμε πολλά επιστημονικά δεδομένα. Μια εργασία με εφήβους 15-18 χρονών έδειξε ότι όσοι ασχολούνταν με τον αθλητισμό, κινούνταν λιγότερο, είχαν κάνει λιγότερη χρήση μαριχουάνης, ακολουθούσαν πιο υγιεινή διατροφή, χρησιμοποιούν πιο συχνά ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο, και ένοιωθαν λιγότερο ασήματα πλήξης και απογοήτευσης σε σχέση με όσους δεν ασχολούνταν με τον αθλητισμό (Baumert, Henderson, & Thompson, 1998). Στην έρευνα των Dinges και Oetting (1993), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νέοι που χρησιμοποιούσαν συγκεκριμένες ναρκωτικές ουσίες τις προηγούμενες τριάντα ημέρες είχαν σχεδόν δύο φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν πειραματιστεί με ναρκωτικές ουσίες και ήταν, επίσης, λιγότερο πιθανό να έχουν φίλους που χρησιμοποιούσαν άλλες ουσίες ή δεν έπαιρναν καθόλου ναρκωτικά.
- Σε άλλη έρευνα (Shills, 1991) που ασχολήθηκε με τη χρήση ουσιών από εφήβους και την επίδραση των φίλων τους βρέθηκε ότι οι χρήστες είχαν μικρή συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες και ξόδων περισσότερο χρόνο με τους φίλους τους από ότι με την οικογένειά τους. Τις εξωσχολικές δραστηριότητες των μαθητών αλλά και την ακαδημαϊκή τους απόδοση εξέτασε η Jenkins (1996) με σκοπό την πρόβλεψη λήψης ναρκωτικών ουσιών μετά από την επίδραση φίλων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ακαδημαϊκή απόδοση είχε σχέση αντιστρόφως ανάλογη με τη χρήση ναρκωτικών ουσιών. Παρόμοια η αυξημένη ενσωμάτωση τους με ενήλικτες εξωσχολικές δραστηριότητες σχετίζονταν αρνητικά με τη χρήση ναρκωτικών ουσιών.

- **Προγράμματα Παρέμβασης**
- Σε πρόγραμμα πρόληψης ναρκωτικών (Werch, Young, Clark, Garrett, Hooks, & Kersten, 1991) με έμφαση στην επικοινωνία γονιών-παιδιών και τις απόψεις τους για τα ναρκωτικά, βρέθηκε ότι οι μαθητές στους οποίους εφαρμόζονταν το πρόγραμμα, ανέφεραν στατιστικώς σημαντικά μικρότερη προδιάθεση των νέων για χρήση αλκοόλ, νικοτίνης και μαριχουάνας καθώς επίσης και μικρότερη επιρρέπεια στις πιέσεις των φίλων για να κινούνται. Οι μητέρες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ανέφεραν πιο συχνή επικοινωνία με τα παιδιά τους σχετικά με την αποφυγή χρήσης ναρκωτικών και πιο συχνές συζητήσεις με τα παιδιά τους για το πώς να αντιμετωπίζονται στην πίεση των φίλων για χρήση αλκοόλ, νικοτίνης και μαριχουάνας. Βρέθηκε, επίσης, ότι ήταν πιο πιθανό να συζητήσουν με τα παιδιά τους για τα θέματα αυτά από ότι οι πατέρες. Όμως και οι πατέρες ανέφεραν πιο συχνή επικοινωνία με τα παιδιά τους αναφορικά με την αντίσταση των παιδιών τους στην πίεση των φίλων για κατανάλωση αλκοόλ και χρήση νικοτίνης και μεγαλύτερη παρακίνηση για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αποφύγουν τα ναρκωτικά.

Εφαρμογές

- **Οδηγίες για πρακτική εφαρμογή**
- Τα προγράμματα άσκησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως συμπληρωματικές στρατηγικές παρέμβασης σε συνδυασμό με στρατηγικές συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας, δίνοντας την κατεύθυνση και εναλλακτικούς τρόπους ζωής, την κατεύθυνση για κοινωνική ενσωμάτωση και συνεργασία, ιδιαίτερα μέσα από ομαδικά αθλήματα, δίνοντας την ευκαιρία στα άτομα να αρχίσουν να αισθάνονται το σώμα τους και τη λειτουργικότητά του, μεταφέροντάς τους την αίσθηση της αναγέννησης και αναζωογόνησης του σώματος. Τα προγράμματα άσκησης ή η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες θα προσφέρουν στα άτομα ευκαιρίες για μετατόπιση της προσοχής τους από μια σειρά συνθηκών που σχετίζονται με το αλκοόλ ή τη χρήση ναρκωτικών ουσιών, και τη μετάβασή τους σε συνήθειες δημιουργικές, και αληθινά ευχάριστες για το σώμα και τη ψυχική τους διάθεση.

Άτομα εξαρτώμενα από άσκηση

- Παρόλα τα δεδομένα που αναφέρονται στην πλεονεκτήματα της άσκησης, υπάρχουν ορισμένοι άνθρωποι που την προσεγγίζουν με τρόπο που θα μπορούσε να αποδειχθεί νοητικά ανθυγιεινός. Γίνονται εξαρτώμενοι ασκούμενοι υπερβολικά μία και δύο φορές ημερησίως. Σύμφωνα με τον Veale (1987) τα χαρακτηριστικά της εξάρτησης αυτής είναι τα παρακάτω:

Άτομα εξαρτώμενα από άσκηση

- Συχνότητα άσκησης το λιγότερο 1 φορά την ημέρα
- Στερεότυπα ημερήσια ή εβδομαδιαία προγράμματα
- άσκηση γίνεται αναγκαστική και επιφέρει διάφορα αρνητικά σύνδρομα εάν διακοπεί για λίγο
- Τα διάφορα προβλήματα που θα μπορούσαν να προκύψουν κυμαίνονται από κόπωση, χρόνιους τραυματισμούς και διατροφικές ανωμαλίες. Άλλα πιθανά προβλήματα που θα μπορούσαν να αναφερθούν είναι τα οικονομικά λόγω παραμέλησης των επαγγελματικών εξαιτίας της άσκησης, προβλήματα στις προσωπικές και τις κοινωνικές σχέσεις κ.α.
- (Veale & Le Fevre 1988).

ΣΧΕΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Το πρώτο και βασικότερο βήμα αποτελεί η ενημέρωση των πληθυσμών αυτών. Παρακάτω αναφέρεται ένας πίνακας για την ενημέρωση προσφέροντας στρατηγικές αυτοβοήθειας στους εξαρτημένους από την άσκηση:
-
- 1. Πιστεύεις ότι η άσκηση είναι αναγκαστική για σένα;
- 2. Είναι η άσκηση η πρώτη προτεραιότητα στη ζωή σου;
- 3. Είναι η άσκησή σου πολύ ρουτινιάρικη και στερεότυπη;
- 4. Εξασκήσεις περισσότερο φέτος από πέρυσι για να μπορείς να αισθάνεσαι καλά;

ΣΧΕΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- 5. Εξασκείσαι όταν το απαγορεύει ο γιατρός ή όταν είσαι τραυματισμένος;
- 6. Αισθάνεσαι ευερέθιστος όταν χάνεις την εξάσκησή σου και επιστρέφεις γρήγορα στο πρόγραμμα άσκησής σου;
- 7. Λιερωτήθηκες ποτέ ότι ρισκάρεις την εργασία σου, την προσωπική σου ζωή ή την υγεία σου όταν το παρακάνεις με την άσκηση;
- 8. Δοκίμασες ποτέ να αδυνατίσεις απλά και μόνον για να βελτιώσεις τις αθλητικές σου επιδόσεις;

Εάν απάντησες ΝΑΙ στις περισσότερες ερωτήσεις

- , ή εάν ανησυχείς ότι γίνεσαι εξαρτώμενος από την άσκηση παρακαλώ μίλησε με κάποιον ειδικό ή ακολούθησε τις παρακάτω στρατηγικές αυτοβοήθειας:
- • Χρησιμοποίησε ποικιλία ασκήσεων για να αποφύγεις το σύνδρομο υπέρχρησης, θυμήσου η αερόβια ικανότητα, η δύναμη και η ευλυγισία αποτελούν σημαντικά τμήματα της φυσικής κατάστασης.
- • Προγραμμάτισε μία περίοδο ξεκούρασης μεταξύ δύο προπονήσεων για να προλάβεις την σωματική και την νοητική κόπωση.

Εάν απάντησες ΝΑΙ στις περισσότερες ερωτήσεις

- , ή εάν ανησυχείς ότι γίνεσαι εξαρτώμενος από την άσκηση παρακαλώ μίλησε με κάποιον ειδικό ή ακολούθησε τις παρακάτω στρατηγικές αυτοβοήθειας:
- Προγραμμάτισε ένα πλήρες ρεπό την εβδομάδα και πρόσεξε πόσο γεμάτος ενεργητικότητα είσαι την επόμενη ημέρα.
- Εξάσκησε το μυαλό σου παίρνοντας μέρος σε νοητικές και κοινωνικές δραστηριότητες οι οποίες μειώνουν το άγχος και υψώνουν την αυτοεκτίμηση.
- Προσπάθησε να μάθεις μία τεχνική μείωσης του stress όπως η χαλάρωση, το tai chi ή η διαμεσολάβηση.

Οδηγίες Συμπεράσματα

- Γυμναστές, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, θεραπευτές, κλπ θα πρέπει να εισάγουν την άσκηση στη ζωή των ασθενών αυτών.
- Όλοι πρέπει να συνηγορούν στην άσκηση ιδιαίτερα όταν είναι σε χαμηλή ένταση.
- Στις πιο πολλές φαρμακευτές αγωγές δεν αντενδείκνυται η άσκηση, αλλά οι ειδικοί πρέπει να γνωρίζουν τις πιθανές αλληλεπιδράσεις.
- Η άσκηση αερόβια και μη αερόβια μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κατάθλιψης και υπάρχουν αρκετές αποδείξεις για αυτό.

Οδηγίες Συμπεράσματα

- Δεν έχουμε πολλές πληροφορίες για την επίδραση της άσκησης σε διαταραχές άγχους, αν και έχουμε θετικές ενδείξεις.
- Η άσκηση δεν επηρεάζει τον αλκοολικό να μειώσει το αλκοόλ, αλλά επηρεάζει τη φυσική του κατάσταση, ή την αντίληψή του για την φυσική του κατάσταση.
- Οι μηχανισμοί των ψυχολογικών οφελών από την άσκηση στις κατηγορίες αυτές των ασθενών δεν είναι σαφείς ακόμα.

Σύνοψη Φυσική δραστηριότητα και κατάθλιψη. Τι γνωρίζουμε:

- Επιδημιολογικές έρευνες έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης κλινικής κατάθλιψης.
- Αποτελέσματα πειραματικών ερευνών έδειξαν ότι η αερόβια άσκηση αλλά και η άσκηση με αντιστάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη θεραπεία μέτριας και υπο-μέγιστης κατάθλιψης, ως πρόσθετα μέσα στη βασική θεραπεία.

Φυσική δραστηριότητα και κατάθλιψη. Τι γνωρίζουμε:

- Οι αντικαταθλιπτικές επιδράσεις της άσκησης έχουν την ίδια βαρύτητα με διάφορες ψυχοθεραπευτικές τεχνικές.
 - • Υπάρχουν ενδείξεις για αιτιολογική σύνδεση μεταξύ άσκησης και μειωμένης κατάθλιψης.
- Δεν έχουν βρεθεί αρνητικές επιδράσεις της άσκησης σε πληθυσμούς ατόμων με κατάθλιψη.

Συναίσθημα, διάθεση και φυσική δραστηριότητα.

- Πολλά άτομα, που ασκούνται τακτικά, αναφέρουν ότι «αισθάνονται καλύτερα» ή είναι σε μια καλύτερη διάθεση μετά τη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα.
- Το «αισθάνομαι καλύτερα» είναι αόριστο επειδή περιλαμβάνει ένα μεγάλο εύρος χαρακτηριστικών: αυξημένη διάθεση, αισθήματα ικανότητας και αυτό-αποτελεσματικότητας, χαμηλότερα επίπεδα στρες, ελαττωμένο άγχος και κατάθλιψη, μία αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας, και ακόμα αισθήματα προσωπικής ισχύος και δύναμης.

Διάθεση και συναίσθημα

- Οι ασκούμενοι συχνά αναφέρουν ότι «αισθάνονται καλύτερα» μετά από άσκηση. Οι ανέκδοτες αναφορές και τα αποτελέσματα ερευνών υποδεικνύουν ότι υπάρχει μία ελάττωση στο αρνητικό συναίσθημα και μια αύξηση στο θετικό συναίσθημα μετά από άσκηση. Για την καλύτερη κατανόηση της «καλύτερης αίσθησης», είναι σημαντικό να κάνουμε τη διάκριση μεταξύ συναίσθηματος, συγκίνησης, και διάθεσης. Το συναίσθημα είναι ένας σφαιρικός δείκτης του πώς αισθανόμαστε, που περιλαμβάνει ξεχωριστά θετικές και αρνητικές καταστάσεις. Έτσι, το συναίσθημα τα περιλαμβάνει όλα.

Διαθέσεις

- Αντίθετα, με το συναίσθημα οι διαθέσεις και οι συγκινήσεις αναφέρονται σε περισσότερο ειδικά συναίσθημα. Οι διαθέσεις και οι συγκινήσεις αποτελούν γενικά τη βάση που διαποτίζει τη ζωή μας. Η σκοπιμότητα είναι το καλύτερο κριτήριο για τη διάκριση μεταξύ συναισθημάτων και διαθέσεων. Οι διαθέσεις δεν έχουν συγκεκριμένη κατεύθυνση και δεν έχουν ιδιαίτερες αιτίες.

Διαθέσεις

- Οι συγκινήσεις είναι συναισθηματικές καταστάσεις που διευθύνονται προς κάποιον ή κάτι όπως όταν αισθανόμαστε θυμωμένοι με κάποιον ή τροπιασμένοι από κάποιον. Άλλες λεπτές διαφορές ανάμεσα στη διάθεση και στις συγκινήσεις είναι ότι οι διαθέσεις επιμένουν για μακρύτερες περιόδους και είναι λιγότερο έντονες από τις συγκινήσεις.

Διαστάσεις της διάθεσης

- Η διάθεση μπορεί να περιλαμβάνει μια ποικιλία διαστάσεων. Κάποιες από αυτές περιλαμβάνουν θετικές και αρνητικές διαστάσεις, διαστάσεις υψηλής και χαμηλής διέγερσης συνδυασμένες με θετικά και αρνητικά σθένη και τις διαστάσεις της ενεργητικότητας-κούρασης και έντασης-ηρεμίας. Άσχετα από το πώς εννοείται η διάθεση, οι διαθέσεις μας μπορούν να επηρεάσουν τις κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις, τις συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία και το ανοσοποιητικό σύστημα. Έτσι, η ικανότητα της φυσικής δραστηριότητας να μετριάσει τη διάθεσή μας έχει σημαντικές εφαρμογές για την ποιότητα της ζωής μας. Η άσκηση μπορεί να είναι μια αποτελεσματική προσέγγιση στην αυτό-ρύθμιση της διάθεσης.

Σχετικά ερωτηματολόγια

- Φαίνεται ότι η άσκηση μπορεί να σχετίζεται με επιθυμητές και ανεπιθύμητες μεταβολές στη διάθεση. Άμεσες αλλαγές αντανακλούν επίπεδα διάθεσης μετρημένα πριν και μετά από ένα πρόγραμμα άσκησης. Συνηθισμένες μετρήσεις της διάθεσης στο περιβάλλον άσκησης περιλαμβάνουν τα παρακάτω ερωτηματολόγια: Profile of Mood States, Positive Affect-Negative Affect Scale, Activation-Deactivation Adjective Check List, και Multiple Affect Adjective Check List.

Σχετικά ερωτηματολόγια

- Δύο ερωτηματολόγια, το Exercise-Induced Feeling Inventory και το Subjective Exercise Experiences Scale, έχουν σχεδιαστεί να μετράνε επίπεδα διάθεσης σχετιζόμενα απευθείας με την εμπειρία της άσκησης. Τα περισσότερα από τα ερωτηματολόγια παρέχουν μια ποικιλία από σκορ που διευκολύνουν την ανάλυση της σχέσης μεταξύ άσκησης και μεταβολής της διάθεσης:.

Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- Εκτίμηση των προγραμμάτων άσκησης με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. φυσιολογικά-ψυχολογικά οφέλη, οικονομική αποτελεσματικότητα, υποκειμενική αποδοχή των πλεονεκτημάτων από ασθενείς και προσωπικό κ.α.).
- Επίπεδα έντασης της άσκησης για κάθε κατηγορία ασθενείας
- Πώς άσκηση αερόβια και μη αερόβια μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κατάθλιψης.
- Ποια η επίδραση της άσκησης σε διαταραχές άγχους,
- Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τον αλκοολικό.
- Ποιοι οι μηχανισμοί των ψυχολογικών οφελών από την άσκηση στις κατηγορίες αυτές των ασθενών
- Αξιολόγηση των επιπέδων της κατάθλιψης σε άτομα ασκούμενα και μη.
- Σχέση κατάθλιψης και άλλων ψυχολογικών παραγόντων με την άσκηση.

Επίλογος

- Μία θετική σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και καλής ψυχολογικής κατάστασης - ευεξίας (well-being) έχει επιβεβαιωθεί σε αρκετές ευρείας κλίμακας (μεγάλες) επιδημιολογικές έρευνες, που χρησιμοποίησαν διαφορετικές μετρήσεις για τη δραστηριότητα και την καλή ψυχολογική κατάσταση – ευεξία (well-being).

Συναίσθημα, διάθεση και φυσική δραστηριότητα. Τι γνωρίζουμε

- Πειραματικές μελέτες υποστηρίζουν μία θετική επίδραση της μέτριας έντασης άσκησης πάνω στην καλή ψυχολογική κατάσταση – ευεξία (psychological well-being).
- Αποτελέσματα μεταanalύσεων δείχνουν ότι η άσκηση, που εστιάζεται πάνω στην προσωπική βελτίωση, στην προσπάθεια και στη μάθηση έχει μέτρια έως υψηλή σχέση με το θετικό συναίσθημα.

Επίλογος

- Οι μελέτες υποστηρίζουν μία θετική επίδραση της μέτριας έντασης άσκησης πάνω στην καλή ψυχολογική κατάσταση – ευεξία (psychological well-being). Η υιοθέτηση της συστηματικής άσκησης, ο οποίος εστιάζεται πάνω στην προσωπική βελτίωση, στην προσπάθεια και στη μάθηση έχει μέτρια έως υψηλή σχέση με το θετικό συναίσθημα. Ένα ομαδικό κλίμα (ατμόσφαιρα) στο περιβάλλον της άσκησης και του αθλητισμού, που εστιάζεται πάνω στην προσωπική βελτίωση και στην προσπάθεια έχει μέτρια έως υψηλή σχέση με το θετικό συναίσθημα.