



# Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

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 αθλητικές δραστηριότητες, μπορούν να ενισχύσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία.

### Οφέλη της συστηματικής άσκησης στην ψυχική υγεία

Με τη βοήθεια της άσκησης μπορεί κανείς:

- να αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα και πιο ήρεμα ότι του δημιουργεί θυμό, σύγχυση, άγχος, φόβο και στρες,
- να έχει λιγότερες πιθανότητες να πάθει κατάθλιψη, αλλά και να την πολεμήσει αποτελεσματικά αν του παρουσιασθεί,
- να έχει θετική διάθεση, ευχάριστα συναισθήματα και ψυχική ευεξία,
- να εργάζεται πιο αποδοτικά (σωματικά και πνευματικά), να κουράζεται γενικά λιγότερο, και να κοιμάται καλύτερα,
- να εκτιμά τον εαυτό του, να έχει θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του, να έχει πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του και
- να αντιμετωπίζει ανθυγιεινές συνήθειες όπως το κάπνισμα, η κακή διατροφή και όλες οι κατηγορίες των καταχρήσεων και εξαρτήσεων.

### «Πόσο» θα πρέπει να ασκηθώ, για να έχω οφέλη;

Η άσκηση θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 30-60 λεπτά/ημέρα. Φροντίστε να είστε συνεπείς με το πρόγραμμά σας.

Για βέλτιστα αποτελέσματα η άσκηση θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής σας.

«Ξεκινήστε με κάτι απλό, όπως το περπάτημα ή το χαλαρό τρέξιμο, χαμηλής έως μέτριας έντασης, 3 φορές/εβδομάδα για 30 λεπτά/ημέρα.

«Στους επόμενους 2-3 μήνες, ορίστε ως στόχο να αυξήσετε τη συχνότητα άσκησης στις 5 φορές την εβδομάδα.

### Οδηγίες πριν την έναρξη προγραμμάτων άσκησης

- Ενημερώστε τον ιατρό σας για την επιθυμία σας να ασκηθείτε. Ο ιατρός θα σας συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις που πιθανά να χρειάζεται να υποβληθείτε, πριν να ξεκινήσετε.
- Συμβουλευτείτε κάποιο γυμναστή για ασφαλέστερη και πιο αποτελεσματική άσκηση.
- Σε περίπτωση που επιλέξετε να ασκηθείτε μόνοι σας, διαλέξτε δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το χαλαρό τρέξιμο, το ποδήλατο, το γκολφ κ.α.
- Μην περιμένετε να δείτε θεαματικά αποτελέσματα από την πρώτη ημέρα.
- Θέστε εφικτούς στόχους. Ξεκινήστε με κάτι εύκολο και απλό και σταδιακά αυξήστε την επιβάρυνση.

### Τι άλλο πρέπει να προσέξω;

- Αν υπάρχουν άλλα προβλήματα υγείας, πρέπει να συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας, πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης.
- Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτική μέθοδος για την αντιμετώπιση, και των πιο σοβαρών περιπτώσεων άγχους και κατάθλιψης. Ωστόσο, σε άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα άγχους και κατάθλιψης, συστήνεται ο συνδυασμός της άσκησης με άλλες μορφές θεραπείας (πχ. ομάδες συζήτησης, ομάδες αυτο-βοήθειας ή άλλες ψυχολογικές θεραπείες).



### Μορφές άσκησης προς αποφυγή

- Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες υψηλού ρίσκου (πχ. αναρρίχηση) δε βοηθά στη μείωση του στρες.
- 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, μάλλον αυξάνουν το στρες παρά βοηθούν στη μείωσή του.

### Προτεινόμενες μορφές άσκησης

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, για άτομα με άγχος και στρες, οι στόχοι της άσκησης (ικανότητες της φυσικής κατάστασης) καθώς και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωσή τους, τις περισσότερες φορές δε διαφοροποιούνται από αυτές του γενικού πληθυσμού.

Επομένως, ένα πρόγραμμα άσκησης μπορεί να περιλαμβάνει:

#### Αερόβια προπόνηση

Αερόβια άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, χορός κ.α.) μέτριας έντασης, 3-5 φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 30 λεπτά/ημέρα.

#### Προπόνηση δύναμης

Ασκήσεις με αντιστάσεις (μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α) ή με το βάρος του σώματος (κοιλιακοί, ραχιαίοι κ.α.), για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων, 2-3 φορές την εβδομάδα.

#### Προπόνηση κινητικότητας και ισορροπίας

Ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας (ευλυγισία - ευκαμψία) και της ισορροπίας, τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα.

#### Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις

Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (αν όχι σε καθημερινή βάση). Η γιόγκα, το Pilates, το Tai Chi αποτελούν ιδανικές μορφές άσκησης για τη μείωση του άγχους και του στρες.

Αυτή η ανόρθωση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

