

Άσκηση και ψυχική διάθεση

Τα τελευταία χρόνια έχει προστεθεί ένας άλλος πολύ σημαντικός παράγοντας της υγείας, ο ψυχολογικός, και η πεποίθηση ότι η σωματική άσκηση σχετίζεται με ψυχολογικά οφέλη. Ερευνητές των ΗΠΑ, Καναδά, Αγγλίας και Ελλάδας ενισχύουν συνεχώς τη σχέση άσκησης και ψυχικής διάθεσης.

Η ψυχική διάθεση ορίζεται από ψυχολογικούς και φυσιολογικούς παράγοντες, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η κόπωση, η ενεργητικότητα κ.ά.

Η κατάθλιψη είναι η πιο συχνή ψυχική διαταραχή. Η επικράτησή της στο γενικό πληθυσμό είναι γύρω στο 6-8% με διπλάσιο το ποσοστό στις γυναίκες. Υπολογίζεται πως το 27% των ανδρών και το 42% των γυναικών στη διάρκεια 70 χρόνων ζωής θα παρουσιάσουν κάποιου είδους καταθλιπτικό επεισόδιο.

Τα άτομα με κατάθλιψη έχουν μια απώλεια της ευχαρίστησης για ζωή και πολύ συχνά νιώθουν αβεβαιότητα για το μέλλον. Τα συμπτώματα που εμφανίζονται είναι καταθλιπτική διάθεση, διαταραχές ύπνου και όρεξης, δυσφορία, κόπωση, αδυναμία, απάθεια, μειωμένη πνευματική απόδοση, μειωμένη παραγωγικότητα.

Η κατάθλιψη σήμερα αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά τουλάχιστον σε ποσοστό 80% με την εφαρμογή της κατάλληλης θεραπείας, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει ψυχοθεραπεία, ψυχολογική υποστήριξη, φαρμακευτική αγωγή.

Η αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι καλά τεκμηριωμένη. Ωστόσο οι ερευνητές αναζητούν και άλλες μεθόδους για την αντιμετώπιση τέτοιων προβλημάτων, όπως είναι π.χ. η σωματική άσκηση.

Τα συμπεράσματα επιδημιολογικών μελετών και εξειδικευμένων αναλύσεων δείχνουν ότι τα άτομα που ασκούνται συστηματικά παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης σε σύγκριση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Έρευνες απέδειξαν ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης και ανάπτυξης κατάθλιψης, καθώς επίσης μπορεί να περιορίσει τα συμπτώματα σε άτομα με ελαφριά και μέτρια κατάθλιψη (O' Neal, Dunn, & Martinsen, 2003).

Τα καλύτερα αποτελέσματα προκύπτουν από το συνδυασμό άσκησης και ψυχοθεραπείας. Ο Martinsen (1987) συμπεραίνει στην ανασκόπηση του για τη σχέση της άσκησης με την κατάθλιψη, ότι η αερόβια άσκηση είναι ένα ωφέλιμο αντικαταθλιπτικό μέσο, το οποίο μπορεί να συμπεριληφθεί στην ατομική ή ομαδική ψυχοθεραπεία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Δεν υπάρχουν δεδομένα ότι η άσκηση μπορεί να είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση στην ενδογενή κατάθλιψη. Επίσης, η βαριά κατάθλιψη, συνήθως, απαιτεί επαγγελματική φροντίδα, η οποία περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή. Σε αυτές τις περιπτώσεις η άσκηση χρησιμοποιείται ως βοηθητικό μέσο. Ωστόσο, η άσκηση μπορεί να αποτελέσει ένα εναλλακτικό μέσο βοήθειας σε ασθενείς που θέλουν να αποφύγουν τη χορήγηση αντικαταθλιπτικών και των πιθανών παρενεργειών που προκαλούν ή ψάχνουν για κάποιο πιο «φυσικό» τρόπο για να νιώσουν καλύτερα.

Η φυσική δραστηριότητα ασκεί θετική επίδραση στο συναίσθημα και στη διάθεσή μας. 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, όπως αυξημένη διάθεση, αισθήματα ικανότητας και αυτοαποτελεσματικότητας, χαμηλότερα επίπεδα στρες, ελαττωμένο άγχος και κατάθλιψη, μια αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας και ακόμα αισθήματα προσωπικής ισχύος.

Αναφορές και αποτελέσματα ερευνών υποδεικνύουν ότι υπάρχει μια ελάττωση στο αρνητικό συναίσθημα και μια αύξηση στο θετικό συναίσθημα μετά την άσκηση. Η μείωση της κατάθλιψης, που παρατηρείται μετά από άσκηση μακράς διάρκειας, θα μπορούσε να συνδεθεί με την παράλληλη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.

Δεν είναι απολύτως γνωστό ποιο είδος ή ποιος τύπος άσκησης, πόση ένταση και ποια διάρκεια απαιτείται για τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης του ατόμου. Ωστόσο αρκετές έρευνες στον τομέα της ψυχολογίας της άσκησης συμπεραίνουν ότι, για να συνεχίσει κάποιος να ασκείται συστηματικά και για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα πρέπει η ένταση και ο τύπος της άσκησης να είναι αυτός που τον κάνουν να αισθάνεται ευχάριστα.

Η πιο απλή και πιο οικονομική μορφή άσκησης αποτελεί το περπάτημα. Γενικά, το περπάτημα με ένταση και διάρκεια που δεν δημιουργούν δυσφορία στο άτομο είναι μια πολύ καλή επιλογή για φυσιολογική και ψυχική υγεία. Η αερόβια άσκηση μέτριας έντασης (γρήγορο περπάτημα) διάρκειας 20-30 λεπτών, τρεις φορές την εβδομάδα ή και περισσότερες, ανάλογα με το επίπεδο της φυσιολογικής κατάστασης του ατόμου, μπορεί να επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης. Κάθε αρχή και δύσκολη λένε, για αυτό θα ήταν καλό η ένταση και η διάρκεια της άσκησης να είναι προοδευτική.

Για κάποιον ή κάποια που δεν έχει ασκηθεί ποτέ στη ζωή του, μια καλή αρχή είναι να πηγαίνει για ψώνια με τα πόδια αντί με το αυτοκίνητο, να χρησιμοποιεί τις σκάλες αντί τον ανελκυστήρα. Αργότερα, το συνεχόμενο περπάτημα διάρκειας 15-20 λεπτών στο κέντρο της πόλης ή σε ένα πάρκο και η προοδευτική αύξηση του χρόνου αποτελούν ένα σημαντικό δεύτερο βήμα. Δεν είναι εύκολη η απόφαση να ξεκινήσει κάποιος να ασκείται συστηματικά αν δεν το έχει συνηθίσει. Εντούτοις, κάποιες αποφάσεις δε θέλουν δραστικά μέτρα για να παρθούν αλλά το σωστό τρόπο και χρόνο για να επιφέρουν αποτελέσματα τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο.

Η άσκηση επηρεάζει θετικά τη συναισθηματική κατάσταση των ασκούμενων καθώς αυξάνει τη ζωτικότητα, δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα, προσφέρει μυϊκή τόνωση, και η αντικαταθλιπτική της επίδραση μπορεί να προκύπτει από ένα γενικό αίσθημα επίτευξης, αυτοελέγχου και ικανότητας, αλλά και από την αλλαγή στην καθημερινότητα του ατόμου και την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον και με άλλους ανθρώπους.

Σταυρούλα Σούλιου, Ψυχολόγος, Στέλεχος της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Τρικάλων, Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια στην Ψυχολογία Άσκησης και Αθλητισμού

Νίκος Ζουρμπάνος, Μεταδιδακτορικός ερευνητής, Ψυχολογία Άσκησης και Αθλητισμού Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

© Καθημερινή εφημερίδα του νομού Τρικάλων «Η Ενημέρωση» 2006 - 2012