|  |
| --- |
| **SAY NO TO DOPING** |
|  |
| **Δημοσθένης Αλεξανδρής**  |
| **0711039** |
|  |
| **20/1/2015** |
|  |

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

Εργασία με θέμα:

Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Επιλέξτε τον σκοπό του προγράμματος, το πεδίο στο οποίο θα εφαρμοστεί, καθώς και ποιοι θα είναι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.

**Τίτλος του προγράμματος:**

Ενημέρωση των αθλητών και αθλουμένων για το Anti-Doping.

**Σκοπός του προγράμματος:**

Σκοπός του προγράμματος είναι η ενημέρωση αθλητών καθώς και αθλουμένων για την χρήση αναβολικών ουσιών. Έχουμε λοιπόν σαν στόχο να τους ενημερώσουμε κατάλληλα για τις κακές συνέπειες της χρήσης των ‘φαρμάκων’ αυτών αλλά και την αποφυγή τους. Ο στόχος μας επίσης είναι τα ψυχολογικά επίσης οφέλη, καθώς με το να ξεκινήσει κάποιος τα αναβολικά έχει πολλές ψυχολογικές επιπτώσεις. Έτσι στόχος μας είναι η αποφυγή αυτών των επιπτώσεων. Οι συνεδρίες θα γίνονται μία φορά την εβδομάδα σε αίθουσα εκδηλώσεων ξενοδοχείου όπου θα έχει ορισθεί ώρα και μέρα που να μπορούνε να έρθουν όσοι περισσότεροι αθλητές (και γονείς αθλητών) μπορούν καθώς και ασκούμενοι από κάθε χώρο.

**Τεκμηρίωση του προγράμματος:**

Οι αιτίες οι οποίες πρέπει να αποφεύγουμε τα αναβολικά είναι ποικίλες. Πρώτα από όλα είναι **ψυχολογικές**, οι οποίες έχουνε υποκατηγορίες όπου είναι:

* ο ψυχολογικός εθισμός,
* στέρηση της ελεύθερης βούλησης,
* υπερβολικά νεύρα,
* καταθλίψεις,
* φόβος για την υγεία και διατάραξη της εσωτερικής γαλήνης,
* αμέλεια και έλλειψη υπευθυνότητας απέναντι στις υποχρεώσεις, δακτυλοδεικτούμενος,
* έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό μας
* αίσθηση ότι είσαι ασθενής.

Αμέσως μετά είναι **πρακτικοί και λειτουργικοί λόγοι** που δεν πρέπει να χρησιμοποιείς αναβολικά. Οι υποκατηγορίες τους είναι οι εξής:

* εξαπάτηση από τους πολίτες,
* σπατάλη χρημάτων,
* είσαι παράνομος σε αρκετές χώρες παγκοσμίως,
* πολλοί αναγκάζουν να πουλάνε για να βγάζουν τα δικά τους,
* δεν μπορούμε να δωρίσουμε αίμα,
* δεν μπορούμε να πάρουμε αντιβίωση ή κάποια φάρμακα που πιθανόν να χρειαστούμε.

Και πάμε και στην Τρίτη κατηγορία όπου είναι **οργανικές επιπτώσεις**. Οι υποκατηγορίες σε αυτόν τον τομέα είναι οι παρακάτω:

* fake,
* μείωση της παραγωγής ενδογενούς τεστοστερόνης,
* ατροφεί το ανοσοποιητικό,
* καθημερινές μικροπαρενέργειες,
* κίνδυνοι της ινσουλίνης,
* προβλήματα από ενέσιμα στεροειδή,
* καρκίνος,
* καρδιά,
* προσωρινή ή μόνιμη στειρότητα, καταστροφή νεφρών,
* προαγωγή ανδρικών χαρακτηριστικών στις γυναίκες,
* επιδείνωση τραυματισμών και πρόκληση τραυματισμών
* προκαλεί τριχόπτωση.

Πάμε να αναλύσουμε 2 από τον κάθε τομέα ξεκινώντας από τον **ψυχολογικό**:

* Ο ψυχολογικός εθισμός:
Ο λόγος είναι ότι μετά το τέλος του κύκλου ο οργανισμός για να επαναφέρει την ορμονική ισορροπία που είχε πριν, χρειάζεται αρκετό καιρό (από 2-6 μήνες ανάλογα την χρήση που έχει γίνει κ τον οργανισμό).

Μέσα σε αυτό το διάστημα λοιπόν όχι μόνο δεν έχει τα παραπάνω πλεονεκτήματα που είχε με την χρήση αναβολικών στεροειδών, αλλά δεν μπορεί να έχει ούτε καν την φυσιολογική ανταπόκριση επάνω στον αθλητισμό κ στις φυσιολογικές λειτουργίες. Αυτό έχει πολλές φορές σαν επακόλουθο κατάθλιψη κ μελαγχολία από την τόσο απότομη κ μεγάλη αλλαγή προς το χειρότερο.

Η μόνη λύση που εμφανίζεται φυσικά στο μυαλό του χρήστη είναι η επιστροφή του στα αναβολικά στεροειδή. Μόνο ένας δυνατός χαρακτήρας με βοήθεια από το κοντινό του περιβάλλον κ με πολλές άλλες καινούργιες ασχολίες εκτός από το άθλημα θα μπορέσει πραγματικά να ξεφύγει. Ο ψυχολογικός εθισμός λοιπόν είναι μια πονηρή παγίδα που κανείς δεν μπορεί να την δει κ να καταλάβει όταν ξεκινήσει να ασχολείται με τα φάρμακα.
* Στέρηση της ελεύθερης βούλησης:

Για παράδειγμα το αν θα βγει έξω για καφε,κλαμπινγκ,που κ ποτέ θα πάει διακοπές εξαρτάται από το ποτέ θα ξεκινήσει η ποτέ θα τελειώσει ο κύκλος. του,εξαρταται αν θα φάει και αν θα πιει κάτι που θα θελήσει από το τι φάρμακα παίρνει κ ποσό τοξικά είναι αυτά(αυτό το τηρούν μόνο όσοι προσέχουν κ δεν παίρνουν το πράγμα αψηφιστα.δεν μπορείς να χρως. Τοξικά φάρμακα κ να επιβαρύνεις τον οργανισμό με επιπλέον τοξίνες από το φαγητό κ το ποτό).Τελικά όλο αυτό μας παραπέμπει σε μια κατάσταση όπου νιώθουμε δέσμιοι κ σκλάβοι των φαρμάκων.
Πιστέψτε με ότι δεν έχει καμία σχέση με κάποιον ο όποιος θέλει να κάνει την υγιεινή εγκράτεια λογά της διατροφής του κ του ότι θέλει να φτιάξει το σώμα του που κ στο κάτω κάτω αν μια φορά θελήσει να παραβεί τους κανόνες δεν θα έχει κανένα κόστος.

Πάμε στον επόμενο τομέα ο οποίος είναι **πρακτικοί και λειτουργικοί λόγοι:**

* Σπατάλη χρημάτων:

Βλέπω και ακούω ανθρώπους πολλές φορές να λένε ότι έχουν κόψει το τσιγάρο να λένε με μεγάλο ενθουσιασμό ότι εκτός από το θέμα υγεία κατάφερα ετησίως να γλιτώσω κ τόσα λεφτά.

Σκεφτείτε λοιπόν στο θέμα αναβολικών τι γίνεται και ότι με όλα αυτά τα έξοδα θα μπορούσατε να απολύσετε ένα σωρό αλλά πράγματα που έχει η ζωή..

* Δεν μπορούμε να δώσουμε αίμα:

Δεν είναι πρέπων για κάποιον ασθενή που μπορεί να είναι και μικρής ηλικίας ή όταν κάποιος έχει κάποια ασθένεια στα νεφρά και συκώτι του μεταγγίσουν αίμα όπου θα έχει δώσει κάποιος χρήστης αναβολικών. Όποτε αυτόματα μας στερείται το δικαίωμα να βοηθήσουμε τον συνάνθρωπο μας η κάποιον συγγενή η αγαπημένο μας πρόσωπο που έχει ανάγκη την δωρεά αίματος από μας.

Και τέλος πάμε στον τελευταίο τομέα ο οποίος είναι οι **οργανικές επιπτώσεις:**

* Κίνδυνοι της ινσουλίνης:
Ότι πιο επικίνδυνο σήμερα ειδικά για απείρους χρηστές οι όποιοι θέλουν να έχουν τάχιστα τα αποτελέσματα. Ίσως δημιούργησα μόνιμη βλάβη στο πάγκρεας κ διαβήτη. Πιθανό υπογλυκαιμικό σοκ κ θάνατος από απροσεξία στην χρήση.
* Προβλήματα από ενέσιμα στεροειδή:

Οιδήματα τοπικά στο σημείο που έχει γίνει η ενεση,συριγγεια κ μολύνσεις από απροσεξία στην χρήση (όχι καλή απολύμανση σε καπάκια πολυφασικών μπουκαλιων,μολυσμενες βελλονες,μη αποστειρωμένα καλά φάρμακα)

Πρέπει λοιπόν να ενημερωθούνε όλοι οι αθλητές αλλά και προπονητές για τις επιπτώσεις που μπορούνε να έχουνε με την χρήση αναβολικών και να το αποτρέψουμε. Η χρήση ΑΑΣ είναι μια μάστιγα στη σημερινή εποχή και οι βλάβες που προκαλούν είναι πολύ μεγάλες και ανεπανόρθωτες. Είναι καθήκον μας να προφυλάξουμε τους νέους και να τους ενημερώσουμε για αυτά.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα:**

Γνώση όλων των αθλητών των προβλημάτων που προκαλούν τα ΑΑΣ και απόκτηση σωστών συνηθειών αυξήσεων των επιδόσεων τους. Ελπίζουμε στην μείωση της χρήσης αναβολικών καθώς και ενημέρωση των προπονητών τους έτσι ώστε να συμβουλεύουν τους αθλούμενους τους για τα προβλήματα που μπορούν να αποκτήσουν μετά από την χρήση τέτοιων ουσιών. Επίσης σημαντική είναι η ενημέρωση και των γωνιών έτσι ώστε να προσπαθήσουμε ομαδικώς στην αποφυγή για το λάθος μονοπάτι. Ακόμα, σημαντικό είναι όσοι έχουνε μπει σε αυτό το δρόμο, να τους βοηθήσουμε και να τους παροτρύνουμε να βγούνε από αυτό και να συνεχίσουνε τον αθλητισμό όπως και πριν αρχίσουν τα αναβολικά. Επίσης η ανάπτυξη της συνεργατικότητας και ομαδοσυνεργατικής μάθησης όπως και η ευαισθητοποίηση τους γύρω από το θέμα των αναβολικών είναι ένας απώτερος σκοπός μας. Τέλος η προβολή των πλεονεκτημάτων της φυσικής άσκησης είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες αυτής της σειράς των συνεδριών, καθώς με αυτόν τον τρόπο θα μπορούμε όλοι μας να κερδίσουμε μέσα από τον αθλητισμό και όχι να διαλέξουμε το λάθος μονοπάτι των αναβολικών ουσιών.

Παρακάτω θα ακολουθήσει το πρόγραμμα που θα παρακολουθήσουν όσοι από τους αθλητές, και όχι μόνο, θα παρευρεθούνε στις 6 συνεδρίες που θα γίνουν. Κάθε εβδομάδα θα γίνεται μία συνεδρία που θα διαρκεί περίπου 2 ώρες με ένα διάλειμμα 10 λεπτών έτσι ώστε να μην κουραστούνε οι ακροατές και να αποδομήσουν όσα περισσότερα γίνεται. Έτσι, φτάνουμε στο διάστημα των 6 εβδομάδων και στο χρονικό διάστημα των 12 ωρών.

**Ημέρα 1η:**

**Σκοπός:**

Στην πρώτη συνεδρία που θα πραγματοποιηθεί θα υπάρχει μία εισαγωγική διάλεξη η οποία θα ενημερώνει για τις ουσίες που περιέχουν τα ΑΑΣ αναλυτικά είτε πόσιμα είτε ενέσιμα και τι προκαλούν αυτές οι ουσίες στον ανθρώπινο οργανισμό. Επίσης με τους ακροατές θα πραγματοποιηθεί η προσέγγιση του θέματος με καταιγισμό ιδεών , οι οποίες θα ληφθούν υπόψη και θα αξιοποιηθούν κατά το σχεδιασμό της θεματολογίας προς διαπραγμάτευση και το σχηματισμό των ομάδων. Τα ερευνητικά ερωτήματα που θα θέσουμε στην πρώτη διάλεξη θα είναι τα παρακάτω, τα οποία θα αποτελέσουν ένα εισαγωγικό αλλά σημαντικό για τις επόμενες συνεδρίες σκοπό, διότι τους προϊδεάζει για το τι θα ακολουθήσει στις επόμενες 5 διαλέξεις.

Πριν όμως φτάσουμε στα ερωτήματα ας επισημάνουμε το τι είναι τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή (ΑΑΣ). Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή (ΑΑΣ) είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη προκαλεί την ανάπτυξη των ανδρικών χαρακτηριστικών του φύλου (ανδρογόνος δράση) και τη σταδιακή αύξηση του μυικού ιστού (αναβολική δράση).

**Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή:**
Νανδρολόνη, Στανοζόλη, Τεστοστερόνη, Μπολντενόνη, Ανδροστενεδιόνη, Ανδροστενεδιόλη, 19-νορανδροστενεδιόνη, 19-νορανδροστενεδιόλη και DHEA (δεϋδροεπιανδροστερόνη) κ.α

**Άλλοι Αναβολικοί Παράγοντες (β2-Αγωνιστές):**
Κλενβουτερόλη και Ζερανόλη

Στην συνέχεια θα αναλύσουμε τους λόγους που οι αθλητές χρησιμοποιούν αναβολικά. Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή για να βελτιώσουν την αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

* Αυξήσουν το μέγεθος, και την ισχύ των μυών τους.
* Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
* Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
* Προκαλέσουν ήπιου βαθμού ευφορία.

Τα Αναβολικά Στεροειδή βοηθούν τον αθλητή να προπονείται σκληρότερα και να ανακάμπτει ταχύτερα με αποτέλεσμα την αυξανόμενη ενδυνάμωσή του. Αθλητές που προπονούνται σκληρά και κάνουν ταυτόχρονα λήψη αναβολικών στεροειδών, ίσως επωφεληθούν αν ακολουθούν ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε συνδυασμό με μια δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη και ενέργεια. Η ανάπτυξη λοιπόν μυϊκής δύναμης εξαρτάται από την κατάλληλη δίαιτα και το πρόγραμμα άσκησης.

Καλό θα ήταν επίσης να αναφερθούν και οι παρενέργειες των αναβολικών έτσι ώστε όλοι να είναι γνώστες και να τα αποφύγουνε! Σε κάθε φύλο αλλά και ηλικία επιδρούν διαφορετικά. Παρακάτω είναι τρεις κατηγορίες (άνδρες- γυναίκες- έφηβοι) στις οποίες

**Στους άνδρες:**Ακμή, αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση. Χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

**Στις γυναίκες:**Ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάθυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση, υπερτροφία κλειτορίδας, συρρίκνωση του στήθους, αλωπεκία ανδρικού τύπου, πολύ αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μειωμένα επίπεδα ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης.

**Στους εφήβους:**Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρώιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών\*.

\* Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες.

**Τα ερευνητικά ερωτήματα που προκύπτουν είναι:**

* Ποιοι τύποι αναβολικών φαρμάκων υπάρχουν:
* Ποιες κατηγορίες αθλημάτων υφίστανται και με ποιο τρόπο συσχετίζονται με συγκεκριμένες κατηγορίες αναβολικών
* Πώς χρησιμοποιούνται τα αναβολικά φάρμακα από ανθρώπους που δεν είναι αθλητές
* Ποια προβλήματα υγείας προκύπτουν από χρήση αναβολικών
* Τι είναι το γενετικό ντόπινγκ

Ακόμα στην συνεδρία αυτή θα είναι καλεσμένος κάποιος αθλητής οποίος δεν είναι και ούτε ήταν χρήστης αναβολικών ουσιών, ο οποίος θα μας μιλήσει για τα οφέλη που έχει ο ίδιος από την μη-χρήση αναβολικών ουσιών.

**Μέθοδος:**

Ενημέρωση, Ελεύθερη συζήτηση και επίλυση αποριών.

**Ημέρα 2η:**

**Σκοπός:**

 να μάθουμε τι σχέση έχουν οι αθλητές μας με τα ΑΑΣ.

**Μέθοδος:**

Συμπλήρωση ανώνυμων ερωτηματολογίων με μορφή απάντησης ναι η όχι, έτσι ώστε να μάθουμε τι σχέση που έχουν οι ακροατές μας με τα αναβολικά. Επίσης όποιος θέλει μπορεί να αφηγηθεί και προσωπικές εμπειρίες για παραδειγματισμό στους άλλους και μπορεί να ακολουθήσει διάλογος μεταξύ μας. Παρακάτω είναι οι ερωτήσεις που θα περιέχει το ερωτηματολόγιο:

Ερωτήσεις:

1) Δεν έχω κάνει ποτέ χρήση ΑΑΣ

2) Έχω κάνει χρήση ΑΑΣ

3) Είμαι παλιός χρήστης ΑΑΣ και έχω διακόψει τη χρήση τους

 4) Με βάση την χθεσινή ενημέρωση, γνώριζα αρκετά για τα θετικά και αρνητικά των ΑΑΣ

5)Θεωρώ τις επιπτώσεις των ΑΑΣ καταστροφικές

6) Έχω δοκιμάσει όμως δεν είχα κάποιες αρνητικές επιπτώσεις

7) Αν τα ΑΑΣ δεν ήταν παράνομα και ήταν πιο φθηνή θα δοκίμαζα

8) Έχω προτείνει σε φίλους μου να κάνουν χρήση ΑΑΣ

9)Έχω δει από κοντά σε χώρους άσκησης ανθρώπους να κάνουν χρήση ναρκωτικών

10) Θεωρώ τα αποτελέσματα των ΑΑΣ πιο πολύ θετικά παρά αρνητικά.

Επιστούμε την προσοχή των αθλητών στη σοβαρότητα με την οποία πρέπει να συμπληρώσουν τις ερωτήσεις. Τονίζουμε στους αθλητές την ανωνυμία των στοιχείων και ότι είναι απίθανο να διαρρεύσουν τα στοιχειά τους. Επίσης, την δεύτερη μέρα θα είναι καλεσμένος μας το άλλο άκρο από την προηγούμενη φορά, δηλαδή θα μας μιλήσει ένας αθλητής ο οποίος στο παρελθόν έχει κάνει χρήση αναβολικών ουσιών.

**Ημέρα 3η:**

**Σκοπός:**

 Ποσοστιαία ανάλυση μέσω γραφημάτων των ποσοστών παρουσίασης προβλημάτων υγείας σε χρήστες ΑΑΣ και του ποσοστού θνησιμότητας σε νεαρή ηλικία. Ανάλυση του ποσοστού που έχουν διακόψει την χρήση ΑΑΣ και των βλαβών που τους παρέμειναν.

Αφού βγάλαμε τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων από την προηγούμενη μέρα, περνάμε σε ανάλυση και το τι φταίει για το αν είναι καλό το αποτέλεσμα η κακό. Επίσης στην ανάλυση θα μας βοηθήσει ο αθλίατρος που θα έχουμε καλεσμένο και έτσι μπορούνε να λυθούνε και απορίες με την μορφή διαλόγου.

**Μέθοδος:**

Ελεύθερη συζήτηση και επίλυση αποριών.

**Ημέρα 4η:**

**Σκοπός:**

Ανάλυση της ψυχολογικής εξάρτησης των αθλητών από τα ΑΑΣ και τις επιπτώσεις που έχει αυτή στους ιδίους και τις οικογένειες τους.

Στην 4η μέρα και στο ψυχολογικό κομμάτι μπορούνε να συμμετάσχουνε πλέον και οι γονείς που θα παραβρίσκονται στις συνεδρίες αφού θέλουμε την προσωπική τους άποψη και συμβουλές. Επίσης καλεσμένος μας θα είναι ένας ψυχολόγος ο οποίος θα μιλήσει για το πώς επηρεάζουν τα αναβολικά τους αθλητές τους ίδιους ή και την οικογένειά τους, αλλά και θα προτείνει λύσεις κα τρόπους αντιμετώπισης τους.

**Μέθοδος:**

 Ελεύθερη συζήτηση και επίλυση αποριών.

**Ημέρα 5η:**

Παρουσίαση του τρόπου αποκατάστασης των βλαβών από τα ΑΑΣ.

Αφού στην τρίτη συνεδρία ο αθλίατρος μας ανέλυσε τα αποτελέσματα της έρευνας, τώρα θα μας βοηθήσει στην παρουσίαση τρόπου αποκατάστασης των βλαβών, δηλαδή την μεθοδολογία και τα στάδια που θα προχωρήσει ο αθλητής που θέλει να σταματήσει την χρήση των αναβολικών.

**Μέθοδος:**

Ενημέρωση, ελεύθερη συζήτηση και επίλυση αποριών.

 **Ημέρα 6η:**

**Σκοπός:**

Ενδυνάμωση του ομαδικού πνεύματος των αθλητών και προώθηση του ευ αγωνίζεσθε.

Δημιουργία τοπικών αγώνων για κοινωφελή σκοπό στο οποίο θα προάγουμε το ευ αγωνίζεσθε σε ένα πολύ φιλικό και ευχάριστο κλίμα για όλους.

**Μέθοδος:**

Διεξαγωγή τοπικών αγώνων για κοινωφελή σκοπό.

**Αξιολόγηση:**

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει πάλι μέσω ερωτηματολογίων που θα εξετάζουν τις γνώσεις για τα ΑΑΣ και την πρόθεση για χρήση μετά το πρόγραμμα.

***Ευχαριστώ για την προσοχή σας,***

***Δημοσθένης Αλεξανδρής***

***0711039***

