**Όνομα : Δημουλού Χρυσούλα**

**ΑΕΜ: Ο711109**

**Η συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στη διαχείριση του στρες**

**Τι είναι το στρες**

Το στρες είναι η διαδικασία με την οποία μια φόρτιση εισβάλει στον οργανισμό. Στρες προκαλεί στον άνθρωπο οτιδήποτε τον ενεργοποιεί και τον φέρνει σε κατάσταση ετοιμότητας .Όταν νιώθουμε ότι απειλούμαστε ,τότε το σώμα μας τίθεται σε κατάσταση συναγερμού και ετοιμάζεται να αντιδράσει σε αυτήν την απειλή με μια σειρά από συμπτώματα (γρήγοροι χτύποι καρδιάς, ίδρωμα κ.α ).Η ενέργεια που δαπανάται από το σώμα μας για αυτά τα συμπτώματα δρα σε βάρος της ενέργειας που χρειάζεται να καταναλώσουμε ,για να αντιδράσουμε σωστά .Όλες αυτές οι αντιδράσεις του σώματος μας σε στρεσογόνα ερεθίσματα δεν είναι απλά ενοχλητικές , αλλά σε περίπτωση που τα ερεθίσματα επιμένουν για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε οδηγούν σε σοβαρές βλάβες στην υγεία .Αυτές οι ασθένειες ονομάζονται ψυχοσωματικές .Έτσι, το στρες θεωρείται ότι εν μέρει ευθύνεται και για ασθένειες του ανοσολογικού συστήματος ,την αύξηση της χοληστερόλης , της υπέρτασης κ.α. Σήμερα υποστηρίζεται ότι οι πιο πολλές ασθένειες σχετίζονται με το στρες.

Φυσική δραστηριότητα και στρες:

 Ένας πολύ καλός και φυσικός τρόπος για την αντιμετώπιση του στρες είναι η άσκηση .Όταν οι μαθητές ασκούνται σωστά και διασκεδάζουν με αυτό που κάνουν ,τότε αυξάνεται η ενεργητικότητα τους, βελτιώνεται ο ύπνος ,η διάθεσή τους και μειώνεται το στρες .Τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης ενός ατόμου μπορεί να σχετίζονται με την ικανότητα του να αντιδρά σε ψυχοκοινωνικές ,στρεσογόνους παράγοντες . Πολύ συχνά ,αν και γνωρίζουμε τα οφέλη της φυσικής άσκησης ,ωστόσο λόγω της συνεχούς πίεσης και του στρες, δυσκολευόμαστε να την εντάξουμε στο καθημερινό μας πρόγραμμα .Έτσι, χάνουμε μια ευκαιρία να ανακουφιστούμε από το στρες ,αφού κάθε μορφής σχεδόν φυσική δραστηριότητα ,μπορεί να δράσει ως μέσο ανακούφισης από το στρες ,λόγω α) αύξησης παραγωγής ενδορφινών ,β) του ότι μας αποσπά από το στρες της καθημερινής ζωής .

Η φυσική δραστηριότητα ενισχύει τη γενική υγεία και την αίσθηση της ευεξίας ,ενώ παράλληλα συμβάλει σημαντικά στην καταπολέμηση του στρες με τους ακόλουθους τρόπους :

* **Αυξάνοντας την παραγωγή ενδορφινών** .Οι ενδορφίνες είναι νευροδιαβιβαστές οι οποίοι σχετίζονται με το αίσθημα της ευεξίας, το οποίο μπορεί να προκληθεί με άσκηση όπως το τρέξιμο ,το τένις και την πεζοπορία στην φύση .
* **<<Διαλογισμός >> σε κίνηση** . Μετά από οποιαδήποτε δραστηριότητα έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα ξεχνάν καθημερινές τους ανησυχίες ,και συγκεντρώνονται στην κίνηση του σώματος .
* **Βελτιώνοντας τη διάθεση σας** .Η συστηματική φυσική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση σας και να μειώσει τα συμπτώματα που συνδέονται με το άγχος και την ήπια κατάθλιψη.

Οφέλη :

Μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας ή πρόωρου θανάτου .

Μείωση του κινδύνου νοσημάτων .

Αύξηση των καύσεων με αποτέλεσμα να μειώνεται το υπέρβαρο σωματικό βάρος .

Χαλάρωση και μείωση του άγχους.

Ενδυνάμωση των μυών και αύξηση της ενέργειας και του σθένους .

Βελτίωση της εμφάνισης και της στάσης του σώματος .Σωματική και ψυχική ευεξία και αύξηση της αυτοπεποίθησης.

 **Συμπτώματα του στρες**

Σωματικά συμπτώματα του βραχυχρόνιου στρες:

Ταχύς καρδιακός σφυγμός.

Εφίδρωση .

Κρύο δέρμα (χέρια και πόδια ).

Ναυτία

Σφιγμένοι μύες .

Στεγνό στόμα .

Συχνοουρία και διάρροια.

Συμπτώματα του μακροχρόνιου στρες :

Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες .

Συχνές αδιαθεσίες (κρυώματα, άσθμα, δερματίτιδες, πονοκεφάλους ) .

Σεξουαλικές διαταραχές .

Αίσθηση έντασης και κόπωσης .

**Πηγές του στρες**

Οι πηγές που προκαλούν στρες στους μαθητές μπορούν να διαχωριστούν στις εξής κατηγορίες :

1. Στρες από άλλα άτομα που αφορά σε τσακωμούς , διαφωνίες , συναισθήματα απόρριψης ή ενοχής από γονείς ,καθηγητές ,φίλους κλπ .
2. Στρες από το σχολείο που αφορά σε εργασίες , τεστ ,εξετάσεις κτλ .
3. Στρες από το φόβο κακής απόδοσης και αφορά στο άγχος από το φόβο της αποτυχίας και ,
4. Στρες από αρρώστια ,ασθένεια ,τραυματισμό κ.α .

**Σκοπός –στόχοι**

 Αρχικά το πρόγραμμα θα εφαρμοστή σε παιδιά Β λυκείου και θα εφαρμοστεί στον χώρο του σχολείου .Πριν από την εφαρμογή του προγράμματος για την αντιμετώπιση του στρες, θα πραγματοποιηθεί μια αξιολόγηση της κατάστασης τους για να δούμε που βρίσκεται το τμήμα , ή η ομάδα που θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα. Σκοπός είναι να γίνει μια αρχική αξιολόγηση των αναγκών των μαθητών ,προκειμένου να επιλεγούν οι κατάλληλοι τρόποι προσέγγισης και στρατηγικών που θα ακολουθηθούν ,για να μάθουν να αντιμετωπίζουν το στρες μέσα από τεχνικές χαλάρωσης που θα εφαρμοστούν μέσα στο πρόγραμμα.

Στόχους που πρέπει να θέσουν οι μαθητές μέσα από τις δραστηριότητες, είναι όπως <<στοχεύω σωστά>> και <<Ο δικός μου στόχος >>.Τέλος πρέπει να ενθαρρυνθούν και να καταγράψουν τους δικούς του στόχους π.χ γνωστικούς στόχους <<να μάθω τα μακροχρόνια συμπτώματα του στρες στην υγεία μου >> ,αλλά και στόχους για συγκεκριμένες συμπεριφορές <<να εφαρμόζω πριν από κάθε διαγώνισμα ή τεστ την τεχνική που με χαλαρώνει και με βοηθάει να συγκεντρωθώ καλύτερα >>

Επίσης πρέπει :

1. Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του στρες.
2. Να μάθουν τρόπους αντιμετώπισης του στρες.
3. Να δοκιμάσουν διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και να εντοπίσουν αυτές που τους ταιριάζουν περισσότερο.
4. Να αποκτήσουν χόμπι που θα τους βοηθήσουν να χαλαρώσουν στον ελεύθερο χρόνο τους .
5. Να βάλουν την άσκηση στη ζωή τους.

Με αποτέλεσμα μετά από την εφαρμογή των συγκεκριμένων προγραμμάτων τα άτομα να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τα συμπτώματα του στρες στο σώμα τους , και να τα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά εφαρμόζοντας τα συγκεκριμένα προγράμματα ,τεχνικές χαλάρωσης ,αλλά και να εντάξουν στην καθημερινότητα τους την φυσική δραστηριότητα ,τουλάχιστον για λίγα λεπτά κάθε μέρα.

Κατάλληλες ενέργειες για την αποφυγή εμφάνισης των συμπτωμάτων του στρες:

* Αντικαταστήστε τις σκέψεις που προκαλούν άγχος με θετικές σκέψεις .
* Εκφράστε τα συναισθήματα σας .
* Δοκιμάστε λίγο χιούμορ-θα σας κάνει καλό,(το γέλιο και το χιούμορ βοηθά να ξεχάσουμε προσωρινά ότι μας απασχολεί και κάνει το άγχος πιο ανεχτό).
* Κάνετε κάθε μέρα κάτι που σας ευχαριστεί ,το στρες γίνεται πιο ανεχτό όταν κάνουμε κάθε μέρα κάτι που μας αρέσει .
* Αλλάξτε τα <<δεν μπορώ>> με <<μπορώ >>.Αυτοπεποίθηση- Επάρκειας είναι η πίστη στις ικανότητες μας και κατά πόσο μπορούμε να εκτελέσουμε ένα έργο αποτελεσματικά, δυναμώνει έτσι η ικανότητα μας να αντιστεκόμαστε στο άγχος.
* Ξεκουράστε το μυαλό σας ηρεμώντας το μυαλό το άτομο μπαίνει σε μια χαλαρωτική κατάσταση (ανησυχίες, άγχος, ρουτίνα), προσωρινά εξαφανίζονται .

Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους :

Τεχνικές χαλάρωσης :

Στο πλαίσιο της προσπάθειας αντιμετώπισης του στρες έχουν αναπτυχθεί μια σειρά από τεχνικές όπως :

* **Νοερή απεικόνιση** είναι σημαντική ,γιατί μπορεί να παρέχει έμπνευση και ενέργεια, βοηθάει στην αντιμετώπιση του στρες ,αφού πετυχαίνει τη χαλάρωση ,την ανάπτυξη της φαντασίας ,την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης ,την ενεργοποίηση του σώματος και της σκέψης.
* **Τεχνικές μυικής έντασης-χαλάρωσης** είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται για να δημιουργήσει πίεση σ’ένα μυ και στην συνέχεια να χαλαρώνει τον ίδιο μυ. Αυτή η τεχνική χαλάρωσης βοηθάει τους μαθητές να ηρεμούν , να μαθαίνουν καλύτερα ,να εστιάζουν καλύτερα την προσοχή τους και να αντιμετωπίζουν το στρές.
* **Τεχνική διαφραγματικής αναπνοής** ,γίνεται παίρνοντας βαθιές εισπνοές και εκπνέοντας αργά απομακρύνοντας έτσι την ένταση από το στρες.

**1ο μάθημα :** *Ευαισθητοποίηση* .Εφαρμόζεται μπροστά στον καθρέφτη . Μπροστά στον καθρέφτη το άτομο δείχνει μέρη του σώματος του και αναφέρει πως αντιλαμβάνεται το σώμα του ο ίδιος ,κάνει ερωτήσεις όπως (τα μαλλιά μου είναι..,η μύτη μ είναι..,το βάρος μ είναι .. κ.α ). Σκοπός της άσκησης αυτής είναι το παιδί να γνωρίσει τα εξωτερικά χαρακτηριστικά του σώματος του ,να μάθει το σώμα του και της εκφράσεις που παίρνει το πρόσωπο του ,της γκριμάτσες. Τέλος θα γίνει μια συζήτηση για το τι πρέπει να κάνουν ,για να φροντίσουν το σώμα τους .Επίσης ότι η αίσθηση του ωραίου σώματος είναι μια υποκειμενική εκτίμηση. Ενώ θα πρέπει να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι το υγειές σώμα είναι και το όμορφο ,και ότι πρέπει να το αγαπάμε και να το φροντίζουμε .Δραστηριότητα που μπορούν να εφαρμόσουν είναι ο χορός μικρής διάρκειας μπροστά σε καθρέφτη .

**2ο μάθημα :** *Ενημέρωση ,ευαισθητοποίηση* .Τα παιδιά σε ατομική εργασία αναλαμβάνουν να γράψουν τα συμπτώματα του στρες μακροχρόνια –βραχυχρόνια , πως τα αντιλαμβάνονται οι ίδιοι στο σώμα τους ,όταν αυτά εμφανίζονται αλλά και αν είναι σε θέση να τα αντιμετωπίσουν ,και αν γνωρίζουν τρόπους καταπολέμησης. Επίσης να μάθουν τεχνικές χαλάρωσης και δημιουργώντας μικρές ομάδες να της εφαρμόσουν μέσα στο μάθημα .Τέλος η κάθε ομάδα να αναφέρει αν οι τεχνικές αυτές που χρησιμοποίησαν , αν βοήθησαν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων άγχους και στρες που εμφάνισαν στην καθημερινότητά τους ,αλλά και οι τρόποι που δεν βοήθησαν, τι πιστεύουν ότι φταίει .Σκοπός του συγκεκριμένου μαθήματος είναι τα παιδιά να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του στρες , πως αντιδράει το σώμα τους σε αυτό ,να αντιληφθούν τα οφέλη της άσκησης στο σώμα τους ,να συνειδητοποιήσουν ότι η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος ελέγχου του στρες, αλλά και να μάθουν να το διαχειρίζονται μέσα από κατάλληλες ενέργειες, τεχνικές χαλάρωσης που γνωρίζουν . Για το συγκεκριμένο μάθημαμε στόχο την ενημέρωσηκαι ευαισθητοποίηση των παιδιών για το φλέγων θέμα του στρες ,της επιπτώσεις στο σώμα τους και τεχνικές χαλάρωσης για την αντιμετώπιση του .

Πάνω σε αυτό το ζήτημα πραγματοποιήθηκε κριτήριο αξιολόγησης που αφορά το στρες ,τα παιδιά πρέπει να τα συμπληρώσουν κατά την διάρκεια του μαθήματος . Τέλος θα βρεθούν τα αποτελέσματα μέσα από διαγράμματα .Η έρευνα θα μας δείξει πόσο ενημερωμένα είναι τα παιδιά για το στρες, αν μπορούν να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα στο σώμα τους και αν γνωρίζουν τρόπους για να αντιμετωπίσουν αυτά τα συμπτώματα.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ΝΑΙ  |  ΟΧΙ  |  ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΥΓΟΥΡΟΣ/Η |
| Αναγνωρίζω τα σημάδια του στρες στο σώμα μ ?  |  |  |  |
| Γνωρίζω για της τεχνικές χαλάρωσης κατά του στρες? |  |  |  |
| Ξέρω ποια πράγματα με αγχώνουν κατά την διάρκεια της καθημερινότητας μου? |  |  |  |
| Ξέρω πώς να χαλαρώνω όταν είμαι σε ένταση ? |  |  |  |
| Μπορώ να οργανώνω το χρόνο μου έτσι ,για να μην πιέζομαι υπερβολικά ? |  |  |  |
| Γνωρίζω ποιες δραστηριότητες δρούν ενάντια του στρες ? |  |  |  |
| Επιλέγω φυσικές δραστηριότητες για την αντιμετώπιση του στρες (όταν είμαι αγχωμένος/η ) ? |  |  |  |

**3ο μάθημα :** *Φυσική δραστηριότητα και στρες .*Τα παιδιά αναλαμβάνουν να ψάξουν μέσα από επιστημονικά άρθρα ,πληροφορίες με θέμα φυσική δραστηριότητα τρόπος αντιμετώπισης του στρες, αλλά και τι ασκήσεις είναι κατάλληλες και ποιο αποτελεσματικές . Στην συνέχεια ,της ασκήσεις αυτές θα της εφαρμόσουν οι ίδιοι για δύο εβδομάδες και τέλος θα παρουσιάσει κάθε παιδί τα στοιχεία που έχει μαζέψει . Θα αναφερθεί στο πόσο αποτελεσματικές ήταν οι δραστηριότητες που διάλεξε για την καταπολέμηση των συμπτωμάτων του άγχους αλλά και στην αποφυγή εμφάνισης τους . Πόσο συχνά πρέπει να χρησιμοποιείται η άσκηση και τι είδους δραστηριότητες . Σκοπός της εργασίας είναι να γίνουν εμφανή τα θετικά αποτελέσματα της άσκησης στην αντιμετώπιση του στρες ,και της αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να παρουσιάζει .Τέλος πρέπει να γίνει αντιληπτώ πως η άσκηση θα πρέπει να υπάρχει μέσα στο ημερήσιο πρόγραμμα κάθε ατόμου ,για την ενδυνάμωση του σώματος και γενικά για την απόκτηση των θετικών στοιχείων της άσκησης .Κατάλληλη δραστηριότητα , χαλαρό τρέξιμο ή ποδηλασία στο πάρκο της γειτονιάς για 20-30 λεπτά σε καθημερινή βάση αν γίνετε .

**4ο μάθημα :**  *Χρήση τεχνικής χαλάρωσης με διαφραγματικές τεχνικές .*Τα παιδιά αναλαμβάνουν να κάνουν μια εργασία με θέμα η διαφραγματική τεχνική χαλάρωσης πως εκτελείται, πότε εφαρμόζεται και πώς , και στο επόμενο μάθημα δημιουργώντας ομάδες θα κάνουν σε πράξει αυτήν την τεχνική . Η τεχνική αυτήν περιλαμβάνει την διαφραγματική εισπνοή και εκπνοή στον ίδιο χρόνο .Στόχος αυτού του μαθήματος είναι τα παιδιά να μάθουν ασκήσεις χαλάρωσης με αναπνοή και εισπνοή ,για να αντιμετωπίζουν το στρες στο σπίτι τους και γενικότερα στην καθημερινότητα τους ,όταν μελετούν και είναι πιεσμένοι . Τα παιδιά μπορούν στο σπίτι να ψάξουν ασκήσεις yoga ,και την ώρα της γυμναστικής να δείξουν ένα μικρό πρόγραμμα με 10 απλές ασκήσεις yoga με την εφαρμογή της διαφραγματικής τεχνικής χαλάρωσης .

**5ο μάθημα :** *Εντοπισμός των πηγών του στρες .* Το συγκεκριμένο μάθημα έχει ως στόχο την ανίχνευση της πηγής του στρες .Τα παιδιά θα χωριστούν σε δύο ομάδες .Κάθε ομάδα θα ψάξει και θα βρεί ποια είναι αυτά που τους προκαλούν στρες και γιατί . Στην συνέχεια θα το συζητήσουν όλες οι ομάδες μαζί ,θα βρούν ποιες είναι οι κοινές πηγές στρες καθώς και τους τρόπους που βρήκαν για να τις αντιμετωπίσουν .Σκοπός της εργασίας είναι τα παιδιά να εντοπίσουν τις πηγές του στρες ,και να βρούν τρόπους αντιμετώπισης . Δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν τα παιδιά στο σπίτι είναι να εφαρμόσουν τους τρόπους αντιμετώπισης που αναφέρθηκαν παρά πάνω μέσα στο μάθημα, και να δουν πόσο αποτελεσματικά ήταν .

**6ο Μάθημα :** *Ενθάρρυνση και προώθηση στήριξης από ομάδα* . Τα άτομα αναλαμβάνουν να βρούν μια αθλητική δραστηριότητα που να αρέσει όμως και σε κάποιον από τους γονείς τους ή σε φίλους τους . Συνήθως οι Κυριακές είναι αφιερωμένες στην οικογένεια ,γι’αυτό τον λόγο κάθε άτομο πρέπει να βρεί μία δραστηριότητα μαζί με τους γονείς ή τους φίλους τους .Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να διαλέξουν είναι περίπατος στο κοντινότερο πάρκο ή το δάσος , χαλαρό τρέξιμο , συμμετοχή σε κάποια διοργάνωση οροιβασίας , ή ποδηλασία στο πάρκο της γειτονιάς .Στόχος του συγκεκριμένου μαθήματος είναι τα παιδιά να μάθουν να χρησιμοποιούν την άσκηση και τη φιλική συναναστροφή για αποφόρτιση από το στρες.