ο ρολοσ της ασκησησ στην καταπολεμηση του στρεσ

ΓΟΥΜΕΝΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ 0712098

Η εποχή που ζούμε, σημαδεύεται από μια ακατάπαυστη ροή δραστηριοτήτων στις ζωές των ατόμων. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να αφορούν τις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις, καθώς και τις εκάστοτε προσωπικές ευθύνες του καθενός. Το στρες, αποτελεί τον κύριο παράγοντα για πολλές ανεπιθύμητες ενέργειες του οργανισμού μας και δυστυχώς είναι πολλοί εκείνοι που σπεύδουν να το αντιμετωπίσουν σήμερα με λάθος τρόπους, ρίχνοντάς το στο κάπνισμα, τις λάθος επιλογές φαγητού(fast food) κ.α., κάνοντας το πρόβλημα ακόμα μεγαλύτερο. Η σωματική άσκηση, αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο αντιμετώπισης του άγχους, καθώς και των ανεπιθύμητων ενεργειών του, αφού συμβάλει καθοριστικά τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική υγεία των ανθρώπων. Οι στρεσογόνοι παράγοντες που είναι υπεύθυνοι για την ύπαρξη άγχους, χάνουν πλέον έδαφος στον οργανισμό του ατόμου, καθώς η αίσθηση ευεξίας είναι αυξημένη. Η άσκηση μπορεί επίσης να ελαττώσει τους σφυγμούς στην κατάσταση ηρεμίας του, τον όγκο παλμού και τη συστολική και διαστολική πίεση, και άμα συνεχιστεί από τα άτομα δια βίου, θα αποτελέσει τον ιδανικό τρόπο εκτόνωσης του ατόμου. Με το πρόγραμμα άσκησης υγείας, τα άτομα θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν το καθημερινό στρες καλύτερα και ευεργετικότερα από ότι πριν, ωστόσο θα πρέπει να διαλογιστούν και να καταλάβουν πως η ύπαρξή του, είναι αναγκαία στην ύπαρξη του ανθρώπου και μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο σε πολλές δυσκολίες της ζωής, αρκεί μόνο να ξέρεις να το διαχειρίζεσαι. Το πρόγραμμα αγωγής υγείας, απευθύνεται σε 5 άτομα ηλικίας από 18 έως 30 ετών, που δεν έχουν ασχοληθεί στο παρελθόν με την άσκηση, και έχουν διαγνωστεί με υψηλά επίπεδα στρες σε μακροχρόνια μορφή. Γι’ αυτό, κύριος στόχος του προγράμματος είναι η καταπολέμηση του στρες, η εκτόνωση και η ψυχική ευεξία. Το καλύτερο περιβάλλον άσκησης είναι ο χώρος του σπιτιού, με τεχνικές χαλάρωσης και ελέγχου των αναπνοών, η ενδυνάμωση, καθώς και η αερόβια άσκηση που είναι πολύ σημαντική για τα άτομα αυτά, και μπορεί μάλιστα να εκτελείται σε εξωτερικό χώρο (π.χ. το κοντινότερο πάρκο).

Η εφαρμογή του προγράμματος αυτού, κρίνεται αναγκαία και καθοριστική για τα άτομα αυτά, καθώς όπως είπαμε προηγουμένως έχουν υψηλά επίπεδα στρες που επιδρούν πάνω στην υγεία τους στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους και είναι φανερή με την εμφάνιση συμπτωμάτων. Η άσκηση αποτελεί ιδανική μέθοδο για την εξάλειψη των συμπτωμάτων του στρες και για την ελαχιστοποίηση δυσμενών επιπτώσεων στο μέλλον. Το πρόγραμμα αυτό είναι εξειδικευμένο και απευθύνεται αποκλειστικά σε άτομα που πάσχουν από στρες. Έπειτα από ερωτηματολόγια που δόθηκαν στα άτομα αυτά, διαγνώστηκε ακόμα και από τα ίδια, πως το στρες τους έχει οδηγήσει στην εμφάνιση κάποιων ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, όπως η υπέρταση, ο πονοκέφαλος, οι ημικρανίες, το άσθμα, οι μετά-τραυματικές διαταραχές, οι πόνοι στο σώμα κ.α. Αυτά τα συμπτώματα εμφανίζονται αρκετά συχνά στα άτομα, ακόμα και σε εβδομαδιαία ή καθημερινή βάση, μαζί με αδυναμία συγκέντρωση, ανησυχία, απότομες αλλαγές στην διάθεση, ακόμα και στη χρήση ουσιών. Η άμεση ανάγκη του προγράμματος αυτού, είναι η αύξηση της κινητικότητας του ατόμου και η γενικότερη ενεργοποίηση του, η βελτίωση του ύπνου του και της διάθεσής του, καθώς καλείται να κάνει κάτι εντελώς νέο και διασκεδαστικό.

Το πρόγραμμα, μπορεί να επιφέρει ριζικές αλλαγές στα άτομα αυτά, τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχική-πνευματική υγεία. Με δεδομένο ότι το πρόγραμμα αγωγής υγείας θα διαρκέσει το λιγότερο 10 εβδομάδες, ώστε να έχουμε τα μέγιστα επιθυμητά αποτελέσματα, αρχικά σε επίπεδο φυσικής κατάστασης, προσδοκούμε την αρχική ενεργοποίηση και σταδιακή βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος, τα καλύτερα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης, την καλύτερη καρδιαγγειακή ικανότητα, το χαμηλότερο καρδιακό σφυγμό ηρεμίας, καθώς και την ανάπτυξη της ευλυγισίας, κινητικότητας, ενδυνάμωσης και αερόβιας αντοχής. Επιπροσθέτως, η άσκηση θα επιφέρει αλλαγές και στην ψυχική-συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, αφού θα υπάρξει αύξηση της αυτοπεποίθησης λόγω της καλύτερης σωματικής του κατάστασης, θα αισθάνεται πιο ελκυστικό και γενικότερα θα ανέβει η αυτοεκτίμηση και ο αυτοσεβασμός που παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την ύπαρξη του στρες. Σε αυτό, θα βοηθήσουν και οι τεχνικές χαλάρωσης με τον έλεγχο της αναπνοής που βοηθούν εξαιρετικά στη χαλάρωση και στον έλεγχο του σώματος. Ωστόσο, τα βασικά μακροπρόθεσμα οφέλη είναι να μάθουν τα άτομα να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του στρες πάνω τους, να ξέρουν τους τρόπους αντιμετώπισής του, να γνωρίσουν μορφές άσκησης και να εντοπίσουν τι τους ταιριάζει περισσότερο, να αποκτήσουν χόμπι, και να υιοθετήσουν τη δια βίου άσκηση ιδέα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ΜΑΘΗΜΑ | ΣΚΟΠΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΣ | ΜΕΣΑ | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ |
| 1  | Αυτογνωσία- χαλάρωση | Συνεργατική μάθηση  | μπαλόνι | Εύρεση του λόγου ύπαρξης του στρες μέσω ερωτηματολογίου - τεχνικές χαλάρωσης με μπαλόνι |
| 2 | Ενδυνάμωση μυών- χαλάρωση- διαλογισμός  | Συνεργατική μάθηση | Θεραπευτική μπάλα- στρώμα  | Μάθημα yoga |
| 3 | Ενδυνάμωση μυών-χαλάρωση-διαλογισμός | Συνεργατική μάθηση | Θεραπευτική μπάλα-στρώμα  | Μάθημα yoga- ασκήσεις αναπνοής  |
| 4 | Καταπολέμηση ψυχοκινητικής διέγερσης ατόμων -εκτόνωση | Συνεργατική μάθηση | Ποδήλατο- τρέξιμο στο πάρκο | Αερόβια ικανότητα |
| 5 | Αυτογνωσία-αυτοβοήθεια-χαλάρωση  | Συνεργατική μάθηση | Στρώμα  | Διάλεξη στα άτομα σχετικά με τρόπους αντιμετώπισης στρες. Τεχνικές χαλάρωσης-ασκήσεις αναπνοής |
| 6 | Καταπολέμηση ψυχοκινητικής διέγερσης ατόμων-εκτόνωση | Συνεργατική μάθηση | Ποδήλατο-τρέξιμο στο πάρκο | Αερόβια ικανότητα  |

Σημείωση: Τα ερωτηματολόγια θα περιέχουν ερωτήσεις στις οποίες τα άτομα θα καλούνται να βρίσκουν σε εβδομαδιαία βάση αναλυτικά για κάθε ημέρα ‘τι ήταν αυτό που τους προκάλεσε στρες μέσα στη μέρα;’ – ‘πως αντέδρασε το σώμα;’ – ‘τι ήταν αυτό που έπρεπε να κάνω για την καταπολέμησή του;’

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 6ΗΣ ΜΕΡΑΣ

|  |  |
| --- | --- |
| ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ  | 10 λεπτά προθέρμανση, με χαλαρό τρέξιμο και αναπηδήσεις για την δημιουργία ελαφριάς εφίδρωσης5 λεπτά διατατικές ασκήσεις που αποβλέπουν στην ευλυγισία |
| ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ | 15-20 λεπτά τρέξιμο μέτριας έντασης στο πάρκο. (ο χρόνος ανάλογα με το επίπεδο του καθενός) – καταπολέμηση ψυχοκινητικής διέγερσης, εκτόνωση ατόμων |
| ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | 10 λεπτά, αποθεραπεία με χαλαρό τρέξιμο και διατατικές ασκησείς. 5 λεπτά ασκήσεις αναπνοών για να επαναφέρουμε το σώμα στα φυσιολογικά επίπεδα-χαλάρωση |

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Για να καταλάβουμε εάν το πρόγραμμα αγωγής υγείας έχει αποφέρει καρπούς στα άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα στρες, πρέπει να βρούμε ένα τύπο αξιολόγησης σε μορφή ερωτηματολογίου, όπου οι ασκούμενοι θα καλούνται να αναρωτηθούν και να κρίνουν όλα αυτά που έχουν αλλάξει στη ζωή τους έπειτα από το πρόγραμμα άσκησης. Το ερωτηματολόγιο θα περιέχει ερωτήσεις όπως:

Επηρέασε η άσκηση τα επίπεδα του στρες μου;

Είμαι ευχαριστημένος από τα αποτελέσματα της άσκησης;

Διαχειρίζομαι πλέον καλύτερα τις κρίσεις του άγχους σε καθημερινό επίπεδο;

Έχει συμβάλει η άσκηση στην καλύτερη ποιότητα ζωής μου;

Βελτίωσε η άσκηση την αυτοεικόνα μου και την αυτοπεποίθηση μου;

Πρέπει η άσκηση να γίνει κομμάτι της καθημερινότητάς μου, εφόσον με βοήθησε;

Όλες αυτές οι ερωτήσεις, πρέπει να απαντηθούν από τους ασκούμενους, προκειμένου να αναλογιστούν την σπουδαιότητα της άσκησης και την επίδρασή της τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Η άσκηση για τα άτομα αυτά, κρίνεται απαραίτητο να γίνει τρόπος ζωής, όπως και στον οποιονδήποτε, ώστε να έχει μια ζωή με βάση την υγεία και τον αυτοσεβασμό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: Βιβλίο ‘Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας’ του Γιάννη Θεοδωράκη

 Διαλέξεις e-class – στρες