Ονοματεπώνυμο: Βασιλική Κοσμαδάκη

ΑΕΜ: 0712108

##  ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΚΑΠΝΙΖΟΝΤΕΣ

 Η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερη ευάλωτη περίοδος της ανάπτυξης του ατόμου, όπου λόγω των σημαντικών βιοψυχοκοινωνικών και σωματικών αλλαγών, της διαδικασίας της ανεξαρτητοποίησης και ανεύρεσης ταυτότητας, υπάρχει μια σχετική διατάραξη της ψυχικής ισορροπίας. Οι έφηβοι περνώντας από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, βρίσκονται μπροστά σε μια μεγάλη ενδοψυχική σύγκρουση ανάμεσα στην εξάρτηση και την αυτονομία. Η κατανόηση τόσο των γενικών χαρακτηριστικών της συμπεριφοράς και των ψυχοσυναισθηματικών αναγκών του μέσου εφήβου όσο και των διάφορων εκφράσεων ψυχοπαθολογίας που παρουσιάζονται στην εφηβεία, αποτελεί απαραίτητο εφόδιο για την κατανόηση σε βάθος , των αναγκών των εφήβων και την ευαισθητοποίηση τους στον εντοπισμό των ιδιαίτερων προβλημάτων.

Η αντιφατικότητα, η υπερβολή, ο αρνητισμός, ο εγωκεντρισμός, η εξάρτηση, η αναζήτηση ιδεολογίας και αξιών είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά της εφηβείας. Η εκδήλωση μερικών από αυτά , μπορεί να οδηγήσει σε ψυχοπαθολογικά αποτελέσματα όπως είναι η χρήση/ κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών, αν οι κατάλληλοι αρνητικοί παράγοντες βρουν πρόσφορο έδαφος ανάπτυξης.

 Αυτό το άρθρο λοιπόν θα ασχοληθεί κυρίως με άτομα που κάνουν την κατάχρηση/ χρήση του καπνίσματος, και ενώ θέλουν να βελτιωθούν και έως να το ελαττώσουν αδυνατούν. Πολλοί απ αυτούς κουράζονται εύκολα, και έχουν προβλήματα στην υγεία τους. Έρευνες έδειξαν πως στην Ελλάδα περισσότεροι από 200.000 Έλληνες μαθητές καπνίζουν συστηματικά, αγνοώντας τις επιπτώσεις για την υγεία τους, ενώ τουλάχιστον 20.000 συμπολίτες μας προσβάλλονται από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα και τελικά χάνουν τη ζωή τους.

Γι αυτό το λόγο έχει οργανωθεί μια ομάδα που θα αναλάβει κάποια άτομα τα οποία θα υποβληθούν σε ένα πρόγραμμα απεξάρτησης , τόσο θεωρητικό όσο και σωματικό. Έχει παρατηρηθεί πως πολλοί ανεξαρτητοποιηθήκαν από το τσιγάρο όταν ξεκίνησαν ένα πρόγραμμα απλής εκγύμνασης.

Τα μαθήματα λοιπόν που θα διεξαχθούν όπως προαναφέρθηκε παραπάνω θα ‘ναι θεωρητικά αλλά και πρακτικά. Έτσι λοιπόν έχουμε

6 συνολικά μαθήματα.

Το πρόγραμμα που επιλέξαμε στοχεύει με τα εξής μαθήματα :

1. Να συμβάλλει στον εντοπισμό εκείνων των παραγόντων που επηρεάζουν την συμπεριφορά των ατόμων και οδηγούνται στην χρήση και κατάχρηση του τσιγάρου
2. Να ενημερώσει για τις άμεσες και μακροχρόνιες συνέπειες από την χρήση αυτή της νικοτίνης και να τους προσφέρει τις απαραίτητες δεξιότητες για τη λήψη αποφάσεων
3. να αναπτύξει την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση αυτών
4. να ευαισθητοποιήσει
5. να βελτιώσει τη διάθεση και την κόπωση
6. να ενισχύσει την φυσική κατάσταση και την κινητική συνεργεία

Οι δραστηριότητες λοιπόν που επιλέχτηκαν, σχεδιαστήκαν και πραγματοποιηθήκαν περιελάμβαναν μεταξύ άλλων :

* Χωρισμός σε ομάδες εργασίας 4-5 ατόμων (κατανομή ερευνητικού έργου, παρουσιάσεις, σύνταξη ερωτηματολογίων και επιλογή δείγματος)
* Βιωματικές μέθοδοι
* Προβολές ταινιών με σχετικά θέματα
* Δημιουργία αφίσας προγράμματος
* Κατασκευή ταμπλό, όπου τονίσθηκαν οι επιπτώσεις του αλκοόλ, του καπνίσματος και των ναρκωτικών
* Δημιουργία, εκτύπωση και διανομή φυλλαδίων απ’ τους συμμετέχοντες, με θέματα όπως αίτια εξάπλωσης του καπνίσματος, ναρκωτικών, αλκοόλ
* Διαλέξεις ειδικών αρμόδιων φορέων (πχ. Αντικαρκινική εταιρεία)
* Επίσκεψη σε κέντρο πρόληψης- εξάρτησης αγωγής υγείας

 Έτσι λοιπόν με το πρόγραμμα και τα μαθήματα αυτά, ειδικά με 6 πρόγραμμα που θα διεξαχθεί, το άτομο καλείτε να φέρει εις πέρας ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα παρακολούθησης με έναν ειδικό και ταυτόχρονα σταδιακής εκγύμνασης του σώματος του.

Έχουμε και λέμε λοιπόν, την αρχή της εβδομάδας το άτομο, θα παρακολουθεί μαθήματα καταπολέμησης του στρες και του άγχους, καθώς μειώνοντας αυτό, συνάμα μειώνεται σε σημαντικό βαθμό και το τσιγάρο. Πρέπει να γνωστοποιήσει την απόφαση του να κόψει το κάπνισμα και να αποφύγει όσο είναι δυνατόν τους παράγοντες που το προδιαθέτουν .Επιπρόσθετα για 2-3 ημέρες να αλλάξει τη συνήθεια του πρωινού, δηλαδή το πρωί μπορεί να αποφεύγει τον καφέ και να τον αντικαταστήσει με έναν χυμό ή ακόμα καλύτερα με ένα τσάι. Αυτό οφείλεται κυρίως σε ψυχολογικό παράγοντα καθώς πολλοί καπνιστές έχουν συνδυάσει τον καφέ συνοδευόμενο με ένα τσιγάρο.

 Για 1 εβδομάδα προτιμήσει να καταναλώνει πολλά φρούτα, ωμές σαλάτες, χόρτα βραστά. Λιγότερο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, καρυκεύματα, λιγότερο έντονες γεύσεις, μικρά και συχνά γεύματα (η αυξημένη ποσότητα τροφής ή οι δύσπεπτες τροφές αυξάνουν την επιθυμία για κάπνισμα).

Εν συνεχεία το καλύτερο θα ‘ταν μετά την δουλειά ή κατά το πρωινό ξύπνημα να βάλει λίγη άσκηση-πεζοπορία στο πρόγραμμα του, 20 με 30 λεπτά την ημέρα, ούτως ώστε ο οργανισμός να αρχίσει να συνηθίζει σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Ακόμα καλύτερο φυσικά είναι και η εγγραφή σε κάποιο γυμναστήριο, ή η πρόσληψη ενός personal για ένα καθημερινό jogging.Το άτομο αυτό λοιπόν πρέπει να έχει στο μυαλό του πως αλλάζοντας τις καθημερινές συνήθειες, και μετατρέποντας τις σε υγιείς συνήθειες, είναι πολύ πιο εύκολο να μειώσεις έως και να ελαττώσεις την ανάγκη του καπνίσματος.

 Επιπρόσθετα ,μετά από αυτή τη εβδομάδα και τις μικρές συμβουλές του γιατρού , καλό θα ‘ταν καθώς είναι ευρέως διαδεδομένο πλέον και στην Ελλάδα, να ξεκινήσει ένα είδος βελονισμού.

Σύμφωνα με πρόσφατη κλινική εργασία (A. Apostolopoulos, M. Karavis,cessation of Smoking with the Help of Acupunctur, Cyprus 1997) που έγινε σε 190 καπνιστές και καπνίστριες, το 75% (οι επτά στους δέκα των καπνιστών) αναγνώρισαν τη σημαντική βοηθητική επίδραση του βελονισμού στην προσπάθεια τους να κόψουν το κάπνισμα. Μεταξύ άλλων ανέφεραν ότι μετά τον βελονισμό είχαν μειωμένη επιθυμία για κάπνισμα, συμπτώματα απέχθειας στον καπνό, ένοιωσαν ναυτία, ζάλη ή εμετό στην προσπάθεια να ξανά καπνίσουν και το σημαντικότερο, δεν παρουσίασαν τα συμπτώματα έλλειψης νικοτίνης που προαναφέραμε. Από τους 190 καπνιστές, που συμμετείχαν στην εργασία, οι 130 (68.4%) έκοψαν εύκολα το κάπνισμα για 1 έως 3 μήνες ενώ οι 83 (43.7%) παρέμειναν μη καπνιστές για περισσότερο από ένα χρόνο, όσο δηλαδή διήρκεσε η μελέτη. Απαιτείται εγρήγορση για αρκετά μεγάλο διάστημα. Στην Ελλάδα δεν υπάρχει κοινωνική αντικαπνιστική πολιτική. Έτσι, οι δημόσιοι χώροι και οι χώροι εργασίας ωθούν μάλλον τους πολίτες να καπνίσουν παρά τους αποτρέπουν. Είναι γνωστό ότι η υποτροπή εξαρτάται από τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Αν ζείτε σε ένα περιβάλλον ελεγχόμενο οι πιθανότητες να κρατηθείτε μακριά από το τσιγάρο είναι μεγάλες. Ο βελονισμός μπορεί να σας στηρίξει και για να αποφύγετε την υποτροπή. Οι περισσότεροι ιατροί που εφαρμόζουν βελονισμό για απεξάρτηση από το κάπνισμα γνωρίζουν τις δυσκολίες και έχουν τη διάθεση και τον τρόπο να συνεργαστούν μαζί σας για τη διατήρηση του αποτελέσματος.

Ο ασθενής μπορεί να έχει ενεργό ρολό στην πρόληψη με αποφυγή η΄τη διακοπή του καπνίσματος καθώς και με τη συμμέτοχη του σε προγράμματα αγωγής υγείας και ενημέρωσης κατά του καπνίσματος. Οι περισσότεροι καπνιστές που θέλουν να διακόψουν το κάπνισμα χρειάζονται βοήθεια. Παρά την αποδεδειγμένη σχέση του καπνίσματος με τον καρκίνο κα. , καθώς με την εμφάνιση πολλών ακόμη ασθενειών, μόνο το 3% των καπνιστών καταφέρνει να διακόψει το κάπνισμα χωρίς βοήθεια.

Όσον αφορά τώρα το πρακτικό κομμάτι, αποφασίστηκε να τεθεί σε εξέλιξη ένα πρόγραμμα εκγύμνασης ούτως ώστε τα άτομα μέσα από αυτό να καταφέρουν να δουν με άλλα μάτια τον περίγυρο, τη ζωή αλλά ακόμη και τον ίδιο τους τον εαυτό. Έτσι το πρόγραμμα αποσκοπεί κυρίως στην μείωση ακόμη και στην τελειωτική απεξάρτηση από το τσιγάρο, ενισχύοντας έτσι την αυτοπεποίθηση του ατόμου.

Σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος, η άσκηση είναι ένα μέσο που μπορεί να προσφέρει ικανοποίηση, κατάλληλη ψυχική διάθεση και ευφορία, να λειτουργήσει ως μηχανισμός αυτορρύθμισης και απόσπασης ή μετατόπισης της προσοχής. Μπορεί να ενταχθεί στη ζωή όλων αυτών που αποφασίζουν να διακόψουν το κάπνισμα. Η άσκηση μπορεί να γίνει τρόπος ζωής, αρκεί να περάσει στη συνείδηση των καπνιστών ως κάτι θετικό και εφικτό. Συνδυασμένα παρεμβατικά προγράμματα, με σωστές διαδικασίες παρότρυνσης, ανάλογες ψυχολογικές τεχνικές παρέμβασης και κατάλληλα προγράμματα άσκησης μπορούν να εφαρμοστούν στην κατεύθυνση της διακοπής του καπνίσματος. Η υιοθέτηση ενός αθλητικού τρόπου ζωής βοηθάει, σε γενικές γραμμές, στον περιορισμό του καπνίσματος. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό και για άτομα με προβλήματα υγείας, αλλά και για υγιή άτομα. Κατάλληλα προγράμματα αγωγής υγείας και ένας διά βίου αθλητικός τρόπος ζωής θα αποτρέψει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος

 Σας ευχαριστώ πολύ

 για τον χρόνο σας!