Ξαγοράρη Άννα 0712105

***Όλοι έχουν δικαίωμα στην άσκηση***

**Σκοπός του προγράμματος**

Σκοπός του παρακάτω προγράμματος αγωγής υγείας είναι η συστηματική συμμετοχή των ατόμων με ψυχικά νοσήματα(κατάχρηση ουσιών, σχιζοφρένεια, διανοητική καθυστέρηση, διπολική συναισθηματική διαταραχή και μονοπολική κατάθλιψη) στην άθληση και θα εφαρμοστεί σε μία ψυχιατρική κλινική. Τα άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρές ψυχικές διαταραχές έχουν συχνά κακή σωματική υγεία και βιώνουν ψυχική, κοινωνική και γνωστική αναπηρία. Τα αποτελέσματα της τροποποίησης του τρόπου ζωής σε χρόνιες ασθένειες απαντώνται συχνά σε πολλές μελέτες, οι οποίες αναδεικνύουν την άσκηση ως ένα από τα πλέον αξιόλογα συστατικά της θεραπείας. Οι επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι η βελτίωση της γενικότερης φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων, η ψυχολογική τόνωση, η κοινωνική επαφή των συμμετεχόντων, η πνευματική δραστηριοποίηση, η αναζωογόνηση για αντιμετώπιση της καθημερινότητας της κλινικής καθώς και η σωματική επάρκεια για τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

**Τεκμηρίωση**

Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές είναι μια ιδιαίτερα κοινωνικά αποκλεισμένη ομάδα. Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία των ατόμων με σοβαρές ψυχικές διαταραχές. Τα πιο πειστικά στοιχεία για τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης προέρχονται από την κλινική παρατήρηση των καταθλιπτικών ασθενών (Richardson & συν., 2005). Αν και τα άτομα με κατάθλιψη τείνουν να είναι λιγότερο σωματικά ενεργά από τα μη καταθλιπτικά άτομα, η αερόβια άσκηση έχει δείξει ότι μειώνει σημαντικά τα συμπτώματά τους (Paluska & συν., 2000). Η άσκηση μπορεί να επενεργεί στην εκτροπή των αρνητικών σκέψεων και να συμβάλλει στην εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας. Κατά συνέπεια, ο καταθλιπτικός ασθενής μπορεί να λαμβάνει θετικά σχόλια από άλλους, να βελτιώνει την αυτοεκτίμησή του και να καλλιεργεί τις κοινωνικές επαφές του (Lawlor & συν, 2001).Επιπλέον ο αθλητισμός μπορεί να δώσει διέξοδο σε επιθετικές τάσεις(πάλη), ή σε μελαγχολικές τάσεις με ομαδική άθληση.(Αγγελοπούλου-Σακαντάμη.,2004.ειδική αγωγή αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες). Μελέτες περιπτώσεων δείχνουν ότι η συμμετοχή των ασθενών σε άσκηση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής, να προσφέρει συναισθηματική ευεξία και ασφαλείς ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση. Επιπλέον, οι χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας έχουν δικαίωμα να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, όπως η σωματική δραστηριότητα, τις οποίες απολαμβάνει το σύνολο της κοινωνίας (Richardson & συν., 2005).

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

Αρχικά σημαντικό είναι να μπορέσουμε να παρακινήσουμε τους συγκεκριμένους ανθρώπους να συμμετέχουν σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης. Επειδή είναι αρκετά δύσκολο θα χρησιμοποιήσουμε το πρόγραμμα token economy( είδος ανταλλαγής-επιβράβευση θετικής συμπεριφοράς) (κοκκαρίδας.,2010.άσκηση και αναπηρία).

Στη συνέχεια θέλουμε να βελτιώσουμε τη γενικότερη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων(αερόβια ικανότητα, δύναμη και κινητικότητα ως άμεσοι στόχοι και έμμεσα τις συντονιστικές ικανότητες και τον ταχύτητα αντιδρασης. Τα άτομα με ψυχικές νόσους παίρνουν αντιψυχωτικά φάρμακα συνέπεια αυτών μπορεί να είναι η αδυναμία ,πτώσεις, υπνηλία , ενδοκρινολογικά, νευρολογικά, καρδιαγγειακά (Osborn, 2001) ,σεξουαλικά προβλήματα (Meaney & O'Keane, 2002 στο Connolly & συν., 2005).Η αύξηση της όρεξης ιδιαίτερα για γλυκά και λιπαρά τρόφιμα (Osborn, 2001). Η αύξηση της όρεξης οδηγεί σε αύξηση του βάρους, με κίνδυνο την παχυσαρκία, η οποία με τη σειρά της σχετίζεται με μια σειρά από άλλες παθολογικές καταστάσεις, όπως η υπέρταση, η αθηροσκλήρωση, η δισλιπιδαιμία, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου ΙΙ, η στεφανιαία νόσος, το εγκεφαλικό επεισόδιο, η οστεοαρθρίτιδα, η άπνοια, τα αναπνευστικά προβλήματα, τον καρκίνου του παχέος εντέρου.

Επόμενοι στόχοι είναι η ψυχολογική τόνωση, μέσω της άσκησης τα άτομα θα νιώθουν χαλάρωση ,λιγότερο στρες και άγχος ,θα βελτιωθεί η διάθεση τους , θα αυξηθεί η αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση τους.

Κατ επέκταση θα βελτιωθεί και η κοινωνική επαφή των συμμετεχόντων, γιατί η άσκηση μπορεί να ενισχύσει ρόλους και να δημιουργηθούν φιλίες αφού σε πολλές δραστηριότητες χρειάζεται συνεργασία.

Η πνευματική δραστηριοποίηση, γνωστική βελτίωση και μάθηση νέων δεξιοτήτων που επιτυγχάνεται μέσω της άσκησης.

Τέλος η αναζωογόνηση για αντιμετώπιση της καθημερινότητας της κλινικής καθώς και η σωματική επάρκεια για τις καθημερινές τους δραστηριότητες μπορεί να επιτευχθούν με την φυσική δραστηριότητα. Γιατί τα άτομα νιώθουν πιο σίγουρα για τον εαυτό τους και για τις ικανότητες τους, είναι πιο φυσικά δραστήρια ,νιώθουν ότι έχουν καλύτερο έλεγχο του σώματος τους και του βάρους τους, βελτιώνεται ο ύπνος τους και η χρήση φαρμάκων μπορεί να ελαττωθεί επομένως αντιμετωπίζουν και πιο θετικά την ζωή τους.

**Περιεχόμενα προγράμματος**

Μάθημα 1ο

Σκοπός : βελτίωση αερόβιας ικανότητας , δύναμης και κινητικότητας.

Μέσα –μέθοδοι :μπορούν να χρησιμοποιηθούν λάστιχα, ράβδοι, βαράκια, στρώματα .

Το πρόγραμμα ξεκινάει: Προθέρμανση διάρκειας 5 ́-10 ́με γρήγορο περπάτημα ή αργό τρέξιμο, επαναλαμβανόμενες ασκήσεις των άκρων και ασκήσεις ελαστικότητας-κινητικότητας. Τη δυναμική φάση, διάρκειας 15 ́-25 ́ανάλογα με την περίπτωση, στην οποία η ένταση καθορίζονταν στο 60-70% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. ασκήσεις ενδυνάμωσης όλου του σώματος (με ράβδο: πιέσεις στήθους, οπισθολαίμιες έλξεις, με λάστιχα-βαράκια: κάμψεις δικεφάλων, εκτάσεις τρικεφάλων, κωπηλατική, σε στρώματα : κοιλιακούς –ραχιαίους, και τέλος με την βοήθεια μιας καρέκλας για καλύτερη ισορροπία μπορούν να γίνουν ασκήσεις για προσαγωγούς και απαγωγούς με λάστιχα, ακροστασία , άρσεις γονάτων, εκτάσεις τετρακεφάλων ).

Τέλος τη φάση σταδιακής ελάττωσης της έντασης, διάρκειας 3 ́-5 ́ στατικές διατάσεις –τεχνικές χαλάρωσης με αναπνοές που είχε σαν στόχο την αποφυγή επιπλοκών (ναυτία, πονοκέφαλος, αρρυθμία) συνέπεια απότομου τερματισμού της άσκησης ιδιαίτερα σε αυτούς τους ασθενείς που λαμβάνουν όλοι φαρμακευτική αγωγή.

Μάθημα 2ο

Σκοπός: συντονιστικές ικανότητες, βελτίωση της ισορροπίας

Μέσα-μέθοδος: καρέκλα, στρώμα

Ενδεικτική άσκηση: ένα μικρό πρόγραμμα yoga

Μάθημα 3ο

Σκοπός: ταχύτητα αντίδρασης

Μέσα-μέθοδος: στεφάνια, μπάλες

Ενδεικτική άσκηση: σκυταλοδρομία (μεταφορά μπάλας στο στεφάνι)

Μάθημα 4ο

Σκοπός: κοινωνική επαφή των συμμετεχόντων- ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας μεταξύ τους

Μέσα-μέθοδος: μπάλα

Ενδεικτική άσκηση: συνασκήσεις με μπάλα (μεταφορά μπάλας :μπροστά- πίσω πάνω –κάτω, δεξιά-αριστερά, είτε πρόσωπο με πρόσωπο , έως να μπορέσουμε να τους κάνουμε να ακουμπάνε τις πλάτες τους)

Μάθημα 5ο

Σκοπός: πνευματική δραστηριοποίηση συμμετεχόντων

Μέσα-μέθοδος: ράβδος, μπάλα μπάσκετ, κορύνες ,μπάλα

Ενδεικτική άσκηση: κράτημα μιας ράβδου με το χέρι στην πρόταση , και το άνοιγμα-κλείσιμο του χεριού, πριν προλάβει η ράβδος να πέσει κάτω.

Μάθημα 6ο

Σκοπός: αντιμετώπιση της καθημερινότητας της κλινικής και η σωματική επάρκεια για τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Μέσα-μέθοδος: καρέκλα ή στρώμα

Ενδεικτική άσκηση: τεχνικές χαλάρωσης (σύσπαση κάθε μυός ξεχωριστά)- αναπνοές

**Αξιολόγηση προγράμματος**

Γι α να μπορέσουμε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε το Wisconsin Quality Of Life Client Questionnaire (W-QLI) που αξιολογεί τις απαντήσεις του πελάτη σχετικά με την ποιότητα ζωής του σε διάφορους τομείς (επίπεδο ικανοποίησης, δραστηριότητες-ασχολία, ψυχολογική υγεία, φυσική υγεία κ.α.) Η αξιολόγηση κάθε ασθενή θα γίνει από τον ψυχίατρο σε κατ’ ιδίαν συνάντηση που έχει με τον καθέναν.