ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2017

Τηλκερίδης Στυλιανός

ΑΕΜ : 0713041

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ – Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Το προγραμμα Αγωγης Υγειας που θα πραγματοποιήσουμε , θα έχει ως θέμα την Παχυσαρκία.Στην διάρκεια του προγράμματος , θα ξεκινήσουμε απο μία ανάλυση σε της παχυσαρκίας εξετάζοντας τα κλινικά χαρακτηρηστικά και επιπτώσεις της πάνω στην υγεία , τα αίτια που οδηγούν την παχυσαρκία στην γιγάντωση που γνωρίζει σήμερα σε παγκόσμια κλίμακα στον δυτικό κόσμο , και στους τρόπους με τους οποίους θα προχωρήσουμε στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας , οι οποίοι ποικίλουν σε μορφές και σε επίπεδα που θα επιδράσουν είτε αυτά είναι καθημερινές συνήθειες (άσκηση , διατροφή , υιοθέτηση ενός υγιεινού μοντέλου ζωής ) , ψυχολογικός τομέας (ενίσχυση ρόλου , αύξηση αυτοπεποίθησης , goal setting ) , και τέλος το φυσικό κομμάτι το οποίο θα είναι η βελτίωση του σωματικού status των παχύσαρκων και η δημιουργία ενός τρόπου ζωής και όχι απλά προσωρινών συνθηκών που είναι και ο σκοπός του προγράμματος μας.

**1η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.**

Η παχυσαρκία είναι πλέον η νέα μάστιγα του δυτικού κόσμου με την λίστα να την θέτει στις υψηλότερες θέσεις για την αλλαγή παθοφυσιολογικών παραγόντων του ανθρώπου και να οδηγεί ακόμα και σε θάνατο.Συγκεκριμένα τις τελευταίες 3 με 4 δεκαετίες η παχυσαρκία ( κυρίως η παιδική) γνωρίζει γιγάντωση σε ποσοστιαία επίπεδα.Ο ρυθμός της σύγχρονης ζωής και η ευκολία σε συνδυασμό με την αυτοματοποίηση των πάντων και την μείωση της σωματικής δραστηριότητας είναι παράγοντες που ευθύνονται για αυτό το γεγονός.Έρευνες απόδειξαν επίσης το οτι πλέον στον δυτικό κόσμο τεράστιο παράγοντα διαδραματίζει το γεγονός πως είμαστε οπουδήποτε και οποτεδήποτε κοντά σε μια εύκολη πηγή φαγητού με τα media και τις τάσεις να διαβρώνουν την κρίση μας σχετικά με τον τομέα της διατροφής.

Ας εξετάσουμε ομως τα χαρακτηριστικά και την φύση της παχυσαρκίας.Η παχυσαρκία είναι μια πάθηση που οφείλεται στην υπερβολική συσώρευση λίπους στους σωματικούς ιστούς υποδωρίως και επιφανειακώς , με δυσμενείς για την υγεία των παθόντων επιπτώσεις και ακόμα και την πρόκληση νοσηρότητας και θνησιμότητας.Η πιο συνηθισμένη μορφή ελέγχου για την παχυσαρκία είναι η μέτρηση δείκτη μάζας σώματος.Ειδικότερα η παχυσαρκία μπορεί να είναι για την εμφάνιση πολλών ασθενειών όπως οι καρδιογενείς παθήσεις , ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 , η αποφρακτική άπνοια κατα την διάρκεια του ύπνου ακόμαι και ορισμένα είδη καρκίνου , οστεοαρθρίτιδα και άσθμα.

Αίτια για την εμφάνιση της παχυσαρκίας είναι η πρόσληψη τροφών με μεγάλη ενεργειακή πυκνότητα σε συνδυασμό με έλειψη φυσικής δραστηριότητας και όλα αυτά λειτουργούν αρνητικά σε συνδυασμό με γενετική προδιάθεση.

**2η ΕΝΟΤΗΤΑ:Η ΨΥΧΟΣΥΝΘΕΣΗ –MENTAL STATUS ΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ**

Ένας παρα πολύ κρίσιμος παράγοντας που είναι δυνατόν να συνοδεύει , να οδηγεί και ακόμα να εμφανιστεί κατα την διάρκεια της παθήσεως είναι η αλλαγή της ψυγολογικής κατάστασης των παχύσαρκων.Πέρα απο τα φυσικά αίτια που αναφέραμε θα μπορούσαμε να χαρακτηρήσουμε την ψυχολογία και ως έναυσμα για την απόκτηση συμπεριφορών που οδηγούν σε παχυσαρκία , και αντιθέτως μπορεί να είναι ο παράγων που θα οδηγήσει το άτομο στην ανακάλυψη της λύσης στο πρόβλημα του.Μπορεί ακόμα να οδηγήσει σε στασιμότητα και επιδείνωση του προβλήματος.Είναι πολύ σημαντικό πάντως το να μην αγνοήσουμε την μελέτη του ψυχολογικού status των παθόντων, και θα πρέπει να στοχεύσουμε σε κάθε περίπτωση στην ενίσχυση της ψυχολογίας μέσω του καθορισμού νέων στόχων ως κινητήρια δύναμη , πάντα με την βοήθεια ενός επαγγελματία.

**3η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΤΑ ΝΑΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΧΙ**

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι μια διαδικασία που μπορεί να χαρακτηριστεί και ως μια αλυσίδα.Η αλυσίδα αυτή αποτελείται απο παράγοντες – κρίκους άρρηκτα συνδεδεμένους μεταξύ τους.Ένας κρίκος με καταλυτικότατη προφανώς σημασία είναι και η διατροφή.Θα ενημερώσουμε τους πάσχοντες απο παχυσαρκία για τις κατηγορίες τροφών που μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση του λίπους , καθώς και για την διαχέιρηση του βάρους μέσω χειρισμού του θερμιδικού ισοζυγίου.Η διατροφή είναι ένας τομέας οπου η συμβολή ενός επαγγελματία κρίνεται απαραίτητη.Πέρα απο τον σχεδιασμό ενός διατροφικού πλάνου οργανωμένο ωστε να γίνει βαθμιαία η μείωση λίπους αλλα και ταυτόχρονα οι παθόντες να μην στερηθούν τα απαραίτητα διατροφικά στοιχεία και δεσμευτούν οι υπόλοιποι παράγοντες της ζωής τους απο αδυναμία είτε απο εμφάνιση κάποιας νόσου.Επίσης σήμερα η επιστήμη είναι ένα τεράστιο όπλο στην προσπάθεια καταπολέμησης της παχυσαρκίας και βρίσκεται σε επίπεδο που είναι ικανή να βοηθήσει σε πολλές πτυχές.Με ορισμένα βιοχημικά τέστ , οι εκάστοτε επαγγελματίες μπορούν να εντοπίσουν τις τροφές οι οποίες είτε ενεργοποιούν είτε καταταστέλουν τον μεταβολισμό του κάθε ανθρώπου.Έτσι υπάρχει η δυνατότητα να περιοριστούν στο minimum τα αίτια του διατροφικού τομέα που εμποδίζουν την καταπολέμηση της παχυσαρκίας.Το σημαντικότερο όμως είναι η διαμόρφωση του σωστού mindset του κάθε παθόντος απέναντι στον παράγοντα της διατροφής.Δεν πρέπει να ακολουθούμε μία δίαιτα , πρέπει να κάνουμε την υγιεινή διατροφή έναν τρόπο ζωής που θα ακολουθούμε για πάντα.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ**

Το κομμάτι του προγράμματος το οποίο θα αναλύσουμε είναι η επίδραση της άσκησης στην παχυσαρκία.Η άσκηση μπορεί να αποτελέσει καταλύτη για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας σε πολλούς τομείς.Η άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο πρόληψης για προβήματα υγείας ( καρδιαγγειακες παθήσεις , πρόληψη διαβήτη τύπου 2 οπου είναι νόσος που μαστίζει την πλειοψηφία των ανθρώπων με ελάχιστους να γνωρίζουν οτι είναι πάσχοντες) , καρκινογένεση , κέτωση , αρτηριακή υπέρταση).Η άσκηση μπορεί να εμφανίσει θετικές προσαρμογές στην αντιμετώπιση των παραπάνω ακόμα και σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα.Οι μορφές άσκησης που μπορούν να ωφελήσουν τους παθόντες απο παχυσαρκία είναι πολλές , με μοναδικούς περιορισμούς τον κίνδυνο υπερθέρμανσης , της υπέρτασης και την ακολουθία του πρωτοκόλου χαμηλής πρόσκρουσης για την αποφυγή σκελετικών προβλημάτων.Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει το λιπιδαιμικό προφίλ , την αερόβια ικανότητα , να τονώσει το μυικό σύστημα μέσω άσκηση για μυική υπερτροφία , να βελτιώσει το εύρος κίνησης και το σημαντικότερο την αυτοεικόνα του παθόντα.Η άσκηση δρά και ως ένα είδος πνευματικής θεραπείας.Για πολλούς παχύσαρκους είναι ενα μεγάλο βήμα και μοιάζει βουνό γιατί είναι η απομάκρυνση απο την παρούσα κατάσταση τους στην οποία έχουν επαναπαυθεί , το λεγόμενο comfort zone.Αλλα μόλις το άτομο ενστερνιστεί πλήρως τα ωφέλη της άσκησης η άσκηση μπορεί και να τον ενισχύσει και σε τομείς οι οποίοι θα ενισχυθούν παραπλεύρως.Μπορεί η άσκηση να τονώσει την αυτοπεποίθηση του παθόντα είτε με τις αλλαγές που θα γίνουν στον σωματικό τομέα , είτε μέσω της ενίσχυσης των ρόλων καθώς η άσκηση αποτελεί και ένα κοινωνικό γεγονός για τους παχύσαρκους , καθώς θα ενταχθούν σε μία νέα ομάδα ερχόμενοι σε επαφή είτε με τον γυμναστή είτε με τους συνασκούμενους τους.Οπότε η άσκηση θα μπορούσαμε να πούμε έχει και έναν αντικαταθλιπτικό χαρακτήρα.Συστηματικά η άσκηση θα αποτελεί αυτοσκοπό και διαδικασία που θα γίνεται με ευχαρίστηση καθώς θα τίθενται νέοι στόχοι και θα υπάρχει η αυτοπεποίθηση οτι είναι δυνατόν να ανταπεξέλθουμε.

**5η ΕΝΟΤΗΤΑ – ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ**

Στο κομμάτι αυτό όπως προαναφέραμε , ο πλέον ασκούμενος παχύσαρκος βιώνει μια άνοδο της πνευματικής του κατάστασης.Είναι πλέον πεπεισμένος οτι μπορεί να ανταπεξέλθει σε προκλήσεις και να πετύχει τον στόχο του.Κάθε φορά που πετυχαίνει έναν στόχο του η αυτοπεποίθηση του ανεβαίνει και έτσι παίρνει την απόφαση να θέσει και νέους στόχους , ίσως και σημαντικότερους , καθώς πλέον εμπιστεύεται τον εαυτό του.Αυτό το φαινόμενο όμως είναι αποτέλεσμα ακολουθίας πολλών επιπέδων οπου το άτομο μπορεί να αμφέβαλε για τον εαυτό του και τις ικανότητες του , και να έφτασε και σε σημείο ακόμα και να τα παρατήσει.Μόνο όταν πέτυχε ορισμένους βραχυπρόθεσμους στόχους τονώθηκε το ηθικό του και έτσι προχώρησε μπροστά τώρα πια με αυτοπεποίθηση και την αποδοχή της ιδέας οτι μπορεί και είναι ικανός.

**6Η ΕΝΟΤΗΤΑ – ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΩΣ ΝΕΟ LIFESTYLE**

Όλοι μας έχουμε ακούσει οτι είναι εύκολο να πετύχεις κάτι αλλα είναι δύσκολο να το διατηρήσεις.Η καταπολέμηση της παχυσαρκίας δεν αποτελεί εξαίρεση.Πολλά άτομα με το τέλος του ταξιδιού τους προχωρούν στο να αναβιώσουν τον παλιό τους εαυτό μέσω της επαναφοράς των παλιών τους συνηθειών και τρόπου ζωής.Αυτό που πρέπει να συνηδητοποιήσει το άτομο που αγωνίζεται για να καταπολεμήσει την παχυσαρκία είναι το εξής:Η καταπολέμηση της παχυσαρκίας δεν είναι μια περίοδος ανεξάρτητη απο την ζωή μας , πρέπει να έρθει και να γίνει κομμάτι του τρόπου ζωής μας και να συνεχίσουμε να ζούμε με έναν τρόπο ζωής ο οποίος θα είναι υγιεινός , όπως μας δείχνουν τα προγράμματα αγωγής υγείας , και δεν θα τον θεωρούμε βάρος , αλλα θα τον απολαμβάνουμε σε όλα τα επίπεδα του είτε είναι η άσκηση , η διατροφή , ο ύπνος , η διασκέδαση.Στο τέλος της μέρας μας αποτελούμε το σύνολο των επιλογών μας και αυτό δεν μπορεί να αλλάξει.