ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

Γιαλίδη Ευαγγελία

ΑΕΜ:0713188

 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

Το θέμα του προγράμματος είναι το κάπνισμα σε συνδυασμό με την παχυσαρκία. Συγκεκριμένα θα μελετήσουμε την φυσική επίδραση του καπνίσματος , την εφαρμογή και την επίδραση της άσκησης στους παχύσαρκους καπνιστές , τον παράγοντα της διατροφής , την κατάσταση της ψυχολογίας και ψυχοσύνθεσης των καπνιστών , την βελτίωση και την καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης και τελικώς το στάδιο της απεξάρτησης απο το κάπνισμα.Κάθε ένας απο τους παραπάνω παράγοντες αποτελεί μία ενότητα του προγράμματος υγείας και η σειρά στην οποία βρίσκονται και αναλύονται δεν είναι τυχαία καθώς ξεκινώντας απο την αναγνώριση των επιπτώσεων και αίτιων του καπνίσματος καταλήγουμε μέσω αλλαγών του τρόπου ζωής και της καθημερινότητας στο τελικό στάδιο της απεξάρτησης.

Το σχέδιο μαθήματος που θα γράψω αναλυτικά είναι η δεύτερη ενότητα του προγράμματος , Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1Η : ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ.

Στην σημερινή εποχή μπορούμε να πούμε οτι όλοι , ακόμα και οι φανατικοί καπνιστές είναι γνώστες των επιβλαβών επιπτώσεων του καπνίσματος.Στην ενότητα αυτή θα προχωρήσουμε σε μια διεξοδική αναφορά των επιπτώσεων αυτών , καθώς και στις αλλαγές που γίνονται με την διακοπή του.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΤΕΡΑ

1.- Ο καπνός περιέχει νικοτίνη και μονοξείδιο του άνθρακα τα οποία είναι σε τεράστιο βαθμό καρκινογόνα.

2.- Η νικοτίνη επιταχύνει την καρδιακή λειτουργία.

3.- Οι στεφανιαίες και περιφεριακές αρτηρίες βρίσκονται σε σύσπαση.

4.- Η αρτηριακή πίεση είναι αυξημένη.

5.- Αυξάνει την συγκολητικότητα των αιμοπεταλίων και επομένως μπορεί να οδηγήσει σε φραγή των αγγείων.

6.- Αυξάνει τα λιπαρά οξέα και τις λιποπρωτείνες στο αίμα.

Με την διακοπή του καπνίσματος όμως παρατηρούνται πολλές αλλαγές στον ανθρώπινο οργανισμό.Παρακάτω επισημαίνουμε ορισμένες απο αυτές:

1.- Μείωση μικροβίων που εισπέονται με το κάπνισμα.

2.- Βελτίωση ποιότητας ύπνου ( πολλοί καπνιστές υποφέρουν απο αυπνίες)

3.- Βελτίωση σεξουαλικής ζωής ( οι καπνιστές έχουν κακό κυκλοφοριακό σύστημα)

4.- Βελτίωση οστικής πυκνότητας (σε ποσοστό 2-3% ειδικά για γυναίκες μετά την εμηνόπαυση).

5.- Ασφαλέστερη χρήση φαρμακευτικής αγωγής την οποία το κάπνισμα μπορεί να καθιστά επικίνδυνη.

6.- Καλύτερη σωματική θερμοκρασία κυρίως στα άκρα.

7.- Λευκότερα δόντια , τα οποία είναι κίτρινα και ασθενικά λόγω της νικοτίνης.

8.- Μείωση εμφάνισης γήρανσης καθώς το κάπνισμα οδηγεί σε εμφάνιση χαρακτηριστικών γήρανσης.

9.- Μείωση πιθανότητας εμφάνισης θανατηφόρων ασθενειών και παθήσεων.

10.- Βελτίωση αίσθησης της όσφρισης και συνεπώς και της γεύσης.

11.- Ικανότητα να μην περιορίζεσαι σε χώρους μόνο για καπνιστές και ταυτόχρονα να μην ξοδεύεις υπέρογκα ποσά ετησίως στην αγορά καπνού.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2Η : Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ .

(ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΑΦΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ)

Όπως προαναφέραμε το κάπνισμα έχει αρνητικές επιπτώσεις όχι μόνο στον σωματικό τομέα , αλλα και στην ψυχοσύνθεση του παχύσαρκου καπνιστή.Ένα πάρα πολύ σύνηθες φαινόμενο είναι η εμφάνιση παχυσαρκίας σε άτομο το οποίο έχει προηγουμένως κόψει το κάπνισμα.Το φαινόμενο αυτό είναι αποτέλεσμα της έλλειψης του καπνίσματος και της αντικατάστασης του με το φαγητό το οποίο καταλαμβάνει τον ρόλο μιας νέας εξάρτησης.Εδώ παίζει η άσκηση έναν σημαντικό ρόλο , η οποία έρχεται να αντικαταστήσει τις δύο εξαρτήσεις που προαναφέραμε και να λειτουργήσει ως μία μορφή ενναλακτικής θεραπείας.Η επιλογή και ο ρόλος της άσκησης είναι πολύ σημαντικός καθώς για τα παχύσαρκα άτομα εξυπηρετεί δύο σκοπούς.Αφ΄ ενός την διακοπή του καπνίσματος και αφ΄ετέρου την μείωση του σωματικού βάρους.Η άσκηση όμως είναι σημαντική σε παραπάνω τομείς.Η ενασχόληση με την άσκηση μπορεί να δράσει και ως καταλύτης για την κοινωνική κατάσταση του καπνιστή , καθώς μπορεί να αποτελεί για αυτόν ένα σημαντικό κοινωνικό γεγονός λόγω της συναναστροφής με τους συνασκούμενους ή διδάσκοντες και επίσης λόγω του δομημένου χαρακτήρα που μπορεί να έχει τις περισσότερες φορές.Συνεπώς παρακάτω θα αναφέρουμε την επίδραση της άσκησης και της θετικής της συμβολής στην ζωή ενός καπνιστή που προσπαθεί να απεξαρτηθεί.

Πιο συγκεκριμένα η άσκηση:

1.- Δημιουργεί ένα δυνατότερο ανοσοποιητικό σύστημα.

2.- Μειώνει σε σχετικά γρήγορο διάστημα τον κίνδυνο εμφάνισης χρονίων παθήσεων.

3.- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαναπνευστικών δυσλειτουργιών (ανακοπή)

4.- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα.

5.- Μείωση του βήχα που προκαλείται απο την επιβάρυνση του πνεύμονα απο τον καπνό.

6.- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης μέση της ενίσχυσης του ρόλου το ατόμου ως ένας ασκούμενος , καθώς η διακοπή της εξάρτησης είναι μια ψυχολογικά ευαίσθητη περίοδος.

Στην συγκεκριμένη διδακτική ενότητα λοιπόν πρέπει να εξοικειώσουμε τους καπνιστές με την ιδέα της ένταξης της άσκησης στην ζωή τους όχι απλά ως ένα μέσο αλλα και ως σκοπό.Πραγματικά η άσκηση ίσως να είναι η μόνη << θεραπεία>> η οποία να μπορεί να επηρεάσει το άτομο σε τόσους τομείς της ζωής του , και αυτό να γίνει με τρόπο έμμεσο και συντηριτικό χωρίς δραστικότατες αλλαγές που μπορεί να ενοχλήσουν τους παχύσαρκους καπνιστές.Είναι πολύ σημαντικό επομένως να υιοθετήσουν και οι ίδιοι τις παραπάνω πεποιθήσεις γιατι για να είναι και οι ίδοι σίγουροι πως αυτό που κάνουν είναι πρώτα κάτι που θα τους βοηθήσει σε πολλούς τομείς , αλλα είναι και κάτι το οποίο οι ίδιοι επιθυμούν να κάνουν.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3Η : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ.

Επειδή έχω επιλέξει μια κατηγορία ατόμων οι οποίο όχι μόνο είναι καπνιστές , αλλα είναι και παχύσαρκοι , θα πρέπει να πάρουμε πολύ σοβαρά τον ρόλο της διατροφής ειδικά κατα την περίοδο της διακοπής της εξάρτησης του καπνίσματος.Επειδή με το σταμάτημα του τσιγάρου πολλά άτομα επιλέγουν το φαγητό ως υποκατάστατο ενισχύοντας έτσι την παχυσαρκία , είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσουμε ένα διατροφικό πλάνο το οποίο καλό θα ήταν να προέρχεται απο έναν επαγγελματία.Το διατροφικό πλάνο δεν θα έχει ως στόχο απλα την συντήρηση , αλλα την απώλεια βάρους για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.Σε καμία περίπτωση δεν γίνεται να επιτρέψουμε το φαγητό να γίνει η νέα εξάρτηση μετά το τσιγάρο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4Η : Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ .

Στον τομέα της ψυχολογίας είναι αναμενόμενο οι πρώην καπνιστές να έχουν μερικές ψυχικές αστάθειες και διακυμάνσεις , οι οποίες μπορεί να έχουν την μορφή εκρήξεων ή και ακόμα να σχετιστούν με την εμφάνιση αρχής κατάθλιψης.Σε περίπτωση που οι εκρήξεις αυξάνονται σε βαθμό και ένταση θα ήταν συνετό να κατευθύνουμε το άτομο σε έναν ειδικό τον οποίο όμως εμείς έχουμε προηγουμένως ήδη συμβουλευθεί.Σημαντικό για την υγιή ψυχοσύνθεση του ατόμου είναι επίσης το να έχει θέσει και πάλι στόχους στην ζωή του , στόχους τους οποίους καταφέρνοντας θα ανεβάζει την ψυχολογία του και την ιδέα του οτι μπορεί πραγματικά να πετύχει κάτι.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5Η :  Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ Η ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ.

Η αυτοπεποιθηση μπορεί να ανέβει μόνο και αν οι στόχοι που θέσαμε στην προηγούμενη ενότητα έρθουν εις πέρας και το άτομο κατανοήσει οτι είναι ικανό να ανταπεξέλθει σε νέες προκλήσεις.Η επίτευξη των μικρών και βραχυπρόθεσμων στόχων κάνουν το άτομο πιο δυνατό και έτοιμο να κατακτήσει τον μεγαλύτερο στόχο που έχει θέσει ο ίδιος στον εαυτό του , που είναι το να κόψει το κάπνισμα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6Η :  Η ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ – ΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΚΑΙ Η ΝΕΑ ΑΡΧΗ.

Η απεξάρτηση αποτελεί το τελευταίο στάδιο της δοκιμασίας αυτής .Το άτομο φτάνει σε αυτό το στάδιο μονο και αν έχει ήδη κατακτήσει τα προηγούμενα στάδια.Η απεξάστηση είναι στάδιο στο οποίο ο ίδιος ο καπνιστής καταλαβαίνει τι χάνει με το κάπνισμα και τι κερδίζει χωρίς αυτό δηλαδή την ζωή.Στο στάδιο αυτό ο καπνιστής συνειδητοποιεί το οτι το κάπνισμα τον δέσμευε σε πολλαπλούς τομείς της ζωής είτε αυτοί είναι τομείς φυσικοί ( σωματική υγεία , φυσική δραστηριότητα) , είτε είναι πνευματικοί ( διαπροσωπικές σχέσεις , κοινωνικοποίηση ατόμου, απομόνωση).Αφού ο καπνιστής έχει περάσει απο όλα τα στάδια και κατανοεί το τι έχει προσφέρει ο ίδιος στον εαυτό του , δηλαδή ένα δώρο πέρα απο κάθε αξία , είναι η ώρα το ζήσει και να θέσει ο ίδιος νέους στόχους στον εαυτό του με σκοπό την βελτίωση της ζωής του.