**Άσκηση, Υγεία Και Ποιότητα Ζωής**

Ονοματεπώνυμο: **Ιωαννίδης Παύλος**   
ΑΕΜ: **0715046**

Η άσκηση στοχεύει στη ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου . Βοηθάει στη ψυχική ευεξία και στην αυτοεκτίμηση του , σε αντίθεση με την υποκινητικότητα που μειώνει το προσδόκιμο ζωής και ευθύνεται για το 6% θανάτων παγκοσμίως, όπως και για το υψηλό οικονομικό κόστος των κρατών στα προβλήματα υγείας.  
 Οι ιδιαιτερότητες των ανταγωνιστικών αθλημάτων και παιγνιδιών, είναι άξιες προσοχής και ανάλυσης. Επίσης τα διάφορα προγράμματα άσκησης αποτελούν το πιο κατάλληλο και ευχάριστο περιβάλλον για να φροντίζουν τα άτομα τη σωματική και ψυχική τους υγεία.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας κάθε ατόμου αν και δεν είναι εύκολα μετατρέψιμα , χάρη στην άσκηση μπορεί να αλλάξουν. Φυσικά η προσωπικότητα κάθε ατόμου διαμορφώνεται πάντα θετικά. Ανάλογα με την προσωπικότητά του και τα βιώματά του , κάθε άτομο , συμμετέχει σε ατομικά ή ομαδικά αθλήματα . Η ευχαρίστηση της συμμετοχής , δυναμώνει και ενισχύει τα άτομα. Η ποιότητα ζωής των ατόμων μεγαλώνει και χαρακτηρίζονται πλέον ευτυχισμένα άτομα. Οι στόχοι που θέτουν δίνουν νόημα και κίνητρα για συνέχιση .   
Μπορούν να ελέγξουν διάφορες φάσεις συναισθημάτων, όπως στρες άγχος κτλ. Να αποτρέψουν αρνητικές σκέψεις από τη ζωή τους. Έτσι πλημμυρίζουν με θετικά συναισθήματα και ιδανικές ψυχολογικές καταστάσεις , πέρα απ’ τις φυσιολογικές αλλαγές του σώματος .

Η συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης και υγείας , εξαρτάται από το μέρος που ζουν , το χρόνο που μπορούν να διαθέσουν , τη δουλειά που κάνουν , την προτεραιότητα που δίνουν στην άθληση.   
 Υπάρχουν άνθρωποι που θέλουν ενθάρρυνση , υποστήριξη από τους γύρω τους, κίνητρα ,λόγους που πρέπει να το κάνουν.

Ανάλογα λοιπόν απ’ τη κοινωνική πίεση, από αλλά σημαντικά πρόσωπα γύρω του , αλλά κυρίως απ’ τη πρόθεση τους να ασκηθούν για δικούς τους λόγους , προχωρούν στην συμμετοχή τους στην άθληση.   
Το άγχος , το στρες , η ζωή τους γενικά , παίζει σημαντικό παράγοντα στις αποφάσεις τους.

Με την άσκηση το σώμα και το μυαλό αποκτάνε μια δυναμική σχέση. Οι τεχνικές χαλάρωσης που χρησιμοποιούνται στις ασκήσεις , βελτιώνουν τη φυσική, πνευματική νοηματική κατάσταση . Το σώμα χαλαρώνει , οι μυείς , και απόλυτη αρμονία μεταδίδεται στη ψυχή και το σώμα.. Επίσης η σωστή αναπνοή στην άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην χαλάρωση . Όσο πιο πολύ σημασία δώσουμε σ αυτό τόσο πιο καλά αποτελέσματα θα έχουμε.

Η ιατρική επιστήμη υποστηρίζει ότι η άσκηση βοηθάει ασθενείς με παθήσεις , όπως κατάθλιψη , σχιζοφρένεια , αλκοολισμό. Βοηθάει στην θεραπεία τους , ενισχύοντας την ψυχική και σωματική υγεία των ασθενών. Απ’ τη στιγμή που αρχίζουν να ασχολούνται με τον αθλητισμό , έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους , ενεργοποιούνται πνευματικά, αλλάζουν σωματικά και βελτιώνεται η ψυχική τους διάθεση . Μειώνονται οι φοβίες , οι κρίσεις πανικού, άγχους και αυξάνεται η αυτοεκτίμηση τους.

Φυσικά δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ πώς …παν μέτρον άριστον. Η άσκηση , είναι καλή, φτάνει να μην κάνουμε υπερβολές και βρεθούμε εξαρτημένοι με βλαβερές επιπτώσεις στο σώμα μας και τη ζωή μας.