

Γιάννης Θεοδωράκης (2010).



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ □

Πολύ συχνά, τα άτομα, παρατηρώντας τους άλλους, εντοπίζουν υπερβολές και ακρότητες στις συμπεριφορές τους. Παρατηρούν υπερβολές στους χώρους της εργασίας. Παρατηρούν υπερβολικό στρες ή απάθεια στην αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων. Παρατηρούν υπερβολές σε θέματα που σχετίζονται πιο άμεσα με την υγεία, όπως είναι το κάπνισμα, το φαγητό ή το βάρος του σώματος.

Πολλές κατηγορίες συμπεριφορών είναι μη επιθυμητές, ωστόσο, τα άτομα, συνήθως, δεν αλλάζουν εύκολα τρόπο ζωής, δεν προσέχουν τις οδηγίες των ειδικών, δεν προσέχουν τη διατροφή τους, δε γυμνάζονται. Η αναζήτηση της ισορροπίας στην καθημερινή ζωή είναι, μάλλον, ανέφικτη και τις υπερβολές τις παρατηρεί κανείς στους άλλους, αλλά πολύ σπάνια τις ανιχνεύει στον ίδιο τον εαυτό του. Αν το πρόβλημα εντοπίζεται στην έλλειψη σωφροσύνης, μέγιστη αρετή για κάποιον αρχαίο φιλόσοφο, στη δυσκολία αυτορρύθμισης, αυτοελέγχου, εγκράτειας ή σε άλλους λόγους, με βάση τις σύγχρονες ψυχολογικές θεωρίες δύσκολα μπορεί να το απαντήσει κανείς.

Η κίνηση του σώματος είναι ένα από τα μικρά ή μεγάλα μυστικά της υγείας των ατόμων, σωματικής και ψυχικής και η έλλειψή της δημιουργεί διαταραχή. Ο Ιπποκράτης πολλούς αιώνες πριν, λέει ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να είναι υγιής τρώγοντας μόνο, αν δε γυμνάζεται επίσης. Το «νους υγιής, εν σώματι υγιεί» είναι μήνυμα που, επίσης, έρχεται από τους αρχαίους χρόνους, αλλά και σήμερα, πολύ συχνά, αναφερόμαστε στη σχέση σώματος και πνεύματος και στην αλληλεπίδραση που υπάρχει ανάμεσα στην υγεία του σώματος και του νου. Ιδιαίτερα στα σπορ, είναι εμφανείς αυτές οι σχέσεις.

Κάποια άτομα καταδικάζουν το σώμα τους σε ακινησία, ενώ κάποια άλλα σκέφτονται να το φτάσουν στα άκρα ή να πετύχουν ακραίες επιδόσεις. Το σώμα, τότε, έχει τους δικούς μηχανισμούς προστασίας και αντιδράει. Δίνει τα δικά του ερεθίσματα, πόσο γυμνασμένο ή πόσο ικανό είναι, και η σκέψη, τότε, ενεργοποιείται για να συγκεντρωθεί και να προσπαθήσει ανάλογα. Οι σοφές επιλογές, απαιτούν, ακριβώς, μια ισορροπία ανάμεσα στο σώμα και τη σκέψη.

Πέρα από τις φιλοσοφικές θέσεις και τις παρατηρήσεις της καθημερινής ζωής, και από το χώρο της ιατρικής και από το χώρο της ψυχολογίας και από το χώρο της ψυχολογίας της άσκησης, διαρκώς πληθαίνουν οι έρευνες που ασχολούνται με αυτήν τη σχέση, που δείχνουν ότι η άσκηση δεν είναι καλή μόνο για τη σωματική υγεία, αλλά και για την ψυχική. Τι ακριβώς είναι αυτή η ευφορία, η χαρά, η απόλαυση ή η λύτρωση που εισπράττει κανείς από την άσκηση; Το βιβλίο αυτό εξετάζει τις επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία, την προσωπικότητα, την ποιότητα ζωής, το στρες, την κατάθλιψη, την αυτοεκτίμηση, την εικόνα του σώματος. Εξετάζει τις ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης σε άτομα με ασθένειες όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης και η σχιζοφρένεια. Επίσης, διερευνά τις επιδράσεις της άσκησης σε συνήθειες ανθυγιεινές, όπως η κατάχρηση στο αλκοόλ, τα ναρκωτικά, το ντόπινγκ και το κάπνισμα. Τέλος, εξετάζει τις ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης σε άτομα με αναπηρίες, που τραυματίζονται ή συναντούν δυσκολίες στον έλεγχο του βάρους.

Η άσκηση έχει ένα σοβαρό ρυθμιστικό ρόλο στην ένταση της καθημερινής ζωής, τα άγχη και τις στεναχώριες των ατόμων. Επιπλέον, αναγνωρίζεται ως ένας σοβαρός ρυθμιστικός παράγοντας χαμηλού κόστους, στην πρόληψη ή θεραπεία των ασθενειών. Δυστυχώς, η παρότρυνση για άσκηση, δεν μπορεί να προσφερθεί με μαγικές συνταγές. Στα μάτια πολλών φαίνεται να έχει ευτελή αξία και υποβαθμίζεται. Στη ουσία, τα άτομα, την υποβαθμίζουν ακριβώς γιατί δυσκολεύονται να προσπαθήσουν μόνα τους. Ωστόσο, για άτομα που ασκούνται με σκοπό την υγεία και την ποιότητα ζωής, οι λύσεις, μερικές φορές, είναι τόσο απλές. Να ασκούνται επιλέγοντας δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και να επιλέγουν τα ίδια την ένταση της άσκησης, προσπαθώντας, βέβαια, σταδιακά να προσεγγίζουν τις οδηγίες των ειδικών.

Σ' αυτή την αναζήτηση της εσωτερικής ισορροπίας, στο βιβλίο αυτό, προτείνονται διαδικασίες παρακίνησης και μορφές άσκησης κατάλληλες για υγιείς και κλινικούς πληθυσμούς, με σκοπό την υγεία και την ποιότητα ζωής. Ταυτόχρονα, για να είναι η άσκηση ευχάριστη, να βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, την εικόνα του σώματος,

την ψυχική ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων, παρουσιάζεται ένα πλήθος στρατηγικών αυτοβοήθειας, αυτοενεργοποίησης, αυτοελέγχου, αυτορρύθμισης ή τεχνικών παρακίνησης, μέσα από απλές πρακτικές ιδέες και παραδείγματα. Βρισκόμαστε στο ξεκίνημα μιας νέας εποχής για την αναζήτηση των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης και την αναζήτηση της αρμονίας ανάμεσα στην άσκηση και τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Πράγματι, η παγίωση της γνώσης για τις επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία και την ποιότητα της ζωής των ατόμων αποτελεί μια ενδιαφέρουσα επιστημονική πρόκληση για το άμεσο μέλλον.

Περιεχόμενα

Πρόλογος

1. Άσκηση και ψυχική υγεία

Εισαγωγή

Η ψυχολογία της άσκησης

Ψυχολογία άσκησης και υγεία

Άσκηση και ψυχική υγεία

Οδηγίες για εφαρμογή

Άσκηση και ψυχική υγεία σε άτομα μεγάλης ηλικίας

Οδηγίες για εφαρμογή

Άσκηση και προσωπικότητα

Προσωπικότητα και συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης

Εστία έλεγχου

Σχετική έρευνα

Συμπεριφορά Τύπου Α, υψηλή αίσθηση αναζήτησης και εσωστρέφεια-εξωστρέφεια.

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για έρευνες

Θέματα για συζήτηση

2. Ποιότητα ζωής, ευχαρίστηση και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση

Άσκηση και ποιότητα ζωής

Κορυφαίες εμπειρίες και ροή

Οδηγίες για εφαρμογή

Ευχαρίστηση

Συναίσθημα και διάθεση

Ευχαρίστηση, διάθεση και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες

Άσκηση πέρα από τα όρια

Αρνητικές επιδράσεις της άσκησης

Οδηγίες για εφαρμογή

Ψυχολογικές και φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης. Γιατί η άσκηση βοηθάει

Ψυχολογικά οφέλη από συγκεκριμένες μορφές άσκησης

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για έρευνες

Θέματα για συζήτηση

3. Άσκηση, αυτοεκτίμηση και εικόνα του σώματος

Εισαγωγή

Αυτοεκτίμηση

Εικόνα του σώματος

Εικόνα του σώματος και κοινωνικές επιδράσεις

Σωματική εικόνα και ψυχική υγεία

Σωματική εικόνα, αυτοεκτίμηση και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για έρευνες

Θέματα για συζήτηση

4. Ψυχολογικές θεωρίες για κατανόηση συμπεριφορών άσκησης και υγείας

Εισαγωγή

Κοινωνική γνωστική θεωρία

Αυτο-αποτελεσματικότητα

Οδηγίες για εφαρμογή

Το μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής

Οδηγίες για εφαρμογή

Το μοντέλο των πιστεύω υγείας

Θεωρίες στάσεων

Ο ρόλος των «πιστεύω»

Οδηγίες για εφαρμογή

Το μοντέλο της πιθανής επεξεργασίας

Οδηγίες για εφαρμογή

Η θεωρία του αυτο-καθορισμού

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για έρευνες

Θέματα για συζήτηση

5. Άσκηση και έλεγχος του στρες

Εισαγωγή

Φυσική δραστηριότητα, άγχος και στρες

Διαχείριση του στρες μέσω της άσκησης

Πότε η άσκηση ανεβάζει τα επίπεδα του στρες

Γιατί η άσκηση βοηθάει. Ψυχολογικοί δείκτες

Γιατί η άσκηση βοηθάει. Φυσιολογικοί δείκτες

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για έρευνες

Θέματα για συζήτηση

6. Άσκηση και κατάθλιψη

Εισαγωγή

Οι επιδράσεις της άσκησης στην κατάθλιψη

Γιατί η άσκηση βοηθάει στον περιορισμό της κατάθλιψης

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για έρευνες

Θέματα για συζήτηση

7. Άσκηση σε κλινικούς πληθυσμούς

Εισαγωγή

Οδηγίες για εφαρμογή

Πνευμονοπάθειες

Διαβήτης

Οδηγίες για εφαρμογή

AIDS

Οδηγίες για εφαρμογή

Οστεοπόρωση και οστεοαρθρίτιδα

Άνοια τύπου Alzheimer

Οδηγίες για εφαρμογή

Καρκίνος

Οδηγίες για εφαρμογή

Σχιζοφρένεια

Προγράμματα άσκησης

Οδηγίες για εφαρμογή

Καρδιοπάθειες

Η άσκηση σε καρδιοπαθείς

Προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για έρευνες
Θέματα για συζήτηση

8. Άσκηση σε άτομα με αναπηρίες

Εισαγωγή
Διαδικασίες ψυχολογικής υποστήριξης
Κοινωνική ενσωμάτωση
Οδηγίες για εφαρμογή
Επίλογος
Θέματα για έρευνες
Θέματα για συζήτηση

9. Άσκηση, αλκοόλ, ναρκωτικά και ντόπινγκ

Εισαγωγή
Άσκηση και αλκοόλ
Ψυχολογικές επιδράσεις
Χρήση ναρκωτικών
Προγράμματα Παρέμβασης
Οδηγίες για εφαρμογή
Ντόπινγκ
Μύθοι και αλήθειες
Παρενέργειες
Οδηγίες για εφαρμογή
Επίλογος
Θέματα για έρευνες
Θέματα για συζήτηση

10. Άσκηση και κάπνισμα

Εισαγωγή
Γιατί τα άτομα καπνίζουν
Σχέσεις με άλλες συμπεριφορές
Προσπάθειες αντιμετώπισης
Άσκηση και περιορισμός του καπνίσματος
Διακοπή του καπνίσματος
Motivational interviewing
Τηλεφωνική υποστήριξη
Άσκηση
Οδηγίες για εφαρμογή
Κάπνισμα και αγωγή υγείας
Επίλογος

Θέματα για έρευνες
Θέματα για συζήτηση

11. Άσκηση και έλεγχος του βάρους

Εισαγωγή

Διατροφή και στρες

Φυσική δραστηριότητα και παχυσαρκία

Φυσική δραστηριότητα και έλεγχος του σωματικού βάρους

Οδηγίες για εφαρμογή

Διατροφικές συνήθειες και άλλες συμπεριφορές

Τροποποίηση συμπεριφοράς

Οδηγίες για εφαρμογή

Για να ελέγχει κανείς το βάρος του ή αν θέλει να αδυνατίσει

Διατροφικές συνήθειες

Καθημερινές συνήθειες

Προγραμματισμός

Αυτο-παρακολούθηση

Άσκηση και διατροφικές διαταραχές

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για έρευνες

Θέματα για συζήτηση

12. Ψυχική υγεία και τραυματισμοί στα σπορ

Εισαγωγή

Η ψυχολογική βάση των τραυματισμών στα σπορ

Διαδικασίες ψυχολογικής υποστήριξης

Οδηγίες για εφαρμογή

Επίλογος

Θέματα για συζήτηση

Θέματα για έρευνες

13. Αποτελεσματικές στρατηγικές σε προγράμματα άσκησης και υγείας

Εισαγωγή

Υποστήριξη, επιβράβευση, ενθάρρυνση και θετική ανατροφοδότηση

Οδηγίες για εφαρμογή

Τεχνική προτροπής και ερεθίσματα

Οδηγίες για εφαρμογή

Χρήση τεχνολογίας, διαδικτυο, ηλεκτρονικά μηνύματα, τηλέφωνο

Οδηγίες για εφαρμογή

Καθορισμός Στόχων

- Οδηγίες για εφαρμογή

- Διαμόρφωση λειτουργικών στόχων για τους ασκούμενους

- Καταγραφή της προόδου. Κάρτα προγραμματισμού

- Κατάλληλη επιλογή

Κατάλληλος προσανατολισμός της προσοχής. Σύνδεση και αποσύνδεση

- Οδηγίες για εφαρμογή

Νοερή απεικόνιση

Λήψη Απόφασης

- Οδηγίες για εφαρμογή

Θετική σκέψη και αυτο-ομιλία

- Οδηγίες για εφαρμογή

Ικανοποίηση των εσωτερικών αναγκών του ατόμου

Η αναζήτηση της ευχαρίστησης, των προσωπικών ορίων και της εμπειρίας

- Οδηγίες για εφαρμογή

Τεχνικές χαλάρωσης

Διαχείριση του χρόνου

- Οδηγίες για εφαρμογή

Σωστή ενημέρωση, γνώση και διαφήμιση

- Οδηγίες για εφαρμογή

- Σύνοψη οδηγιών

- Θέματα για έρευνες

- Θέματα για συζήτηση

Επίλογος