

Έρευνα

Ερευνητές μελέτησαν σε 1947 άτομα τα αποτελέσματα της υψηλής φυσικής δραστηριότητας στην παροδική ή μόνιμη κατάθλιψη σε άτομα με ή χωρίς αναπηρία. Τα άτομα ήταν από 50-94 ετών και η έρευνα είχε διάρκεια 5 χρόνια. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η άσκηση προστατεύει τα άτομα από μόνιμα ή περιστασιακά επεισόδια κατάθλιψης ακόμα και όταν στους συμμετέχοντες συμπεριλαμβάνονται άτομα με αναπηρία.

Έρευνα

Η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να επηρεάζει την κλινική κατάθλιψη. Η αυτό-αποτελεσματικότητα προτείνεται σαν ένας μηχανισμός που μπορεί να εξηγήσει αυτό το αποτέλεσμα. Σε μια έρευνα εξετάσθηκαν οι αλλαγές στην ψυχική διάθεση ατόμων με κατάθλιψη, ύστερα από δοκιμασία σε στατικό ποδήλατο και πρόγραμμα σε πολεμικές τέχνες. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 ασθενείς με κατάθλιψη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυξανόμενη αυτό-αποτελεσματικότητα στο πρόγραμμα στις πολεμικές τέχνες επέφερε σημαντικά οφέλη στην ψυχική διάθεση, ενώ αντίθετα δεν επέφερε καμία αλλαγή στο στατικό ποδήλατο.

Εισαγωγή

Για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και των άλλων ψυχικών διαταραχών, εκτός της φαρμακευτικής και οποιαδήποτε άλλης κλινικής μορφής αγωγής, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμπεριληφθεί σαν ένα μέρος της θεραπείας. Σαν αποτέλεσμα έχει την αύξηση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης, την ενθάρρυνση της κοινωνικοποίησης και τη βελτίωση της υγείας. Η πρόληψη των ασθενειών αυτών μέσα από την άσκηση, είναι πιθανόν να γίνεται μέσα από την προβολή της έννοιας ότι κάποιος αυτό-αναπτύσσεται ή αυτό-βελτιώνεται.

- Ο παράγοντας άσκηση, σαν μέσο θεραπείας των ασθενειών αυτών, θα πρέπει να είναι επιλογή του ασθενή.
- Ένας άλλος λόγος που υπερτερεί έναντι των άλλων χημικών μέσων είναι το μικρό οικονομικό κόστος, αλλά ότι είναι ένας τρόπος αυτό-βοηθούμενης στρατηγικής για την κατάθλιψη.

Κατάθλιψη

- Ένα μεγάλο εύρος από επεισόδια στεναχώριας που επηρεάζουν τους ανθρώπους κατά καιρούς, να παρουσιάζουν κακή διάθεση και ανικανότητα να αισθανθούν ευχαρίστηση. Συμπληρωματικά η κατάθλιψη μπορεί να προκαλέσει και ροπή προς τον αλκοολισμό.
- Βασιζόμενοι στα συμπεράσματα των ερευνών σχηματίστηκε η πεποίθηση ότι πρέπει να ενταχθεί η άσκηση στο πρόγραμμα θεραπείας της κατάθλιψης.

Σχετικές έρευνες

- Σε μεγάλο δείγμα ατόμων, και για χρονικό διάστημα 8 ετών, βρέθηκε ότι τα άτομα εκείνα που είχαν περιορισμένη ή καθόλου φυσική δραστηριότητα, είχαν διπλάσια τάση να εκδηλώσουν κατάθλιψη από εκείνα που ήταν πιο πολύ κινητικά δραστήρια.
- Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπάρχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση μεταξύ επιπέδου δραστηριότητας και κατάθλιψης. Άντρες που γυμναζόντουσαν 3 ή περισσότερες ώρες εβδομαδιαίως είχαν 27% μείωση της κατάθλιψης σε σχέση με αυτούς που γυμναζόταν λιγότερο από 1 ώρα εβδομαδιαίως. Η μεγαλύτερη θερμιδική κατανάλωση κατά την άσκηση, παρουσίαζε μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης της κατάθλιψης από την μικρότερη.

Συμπεράσματα

Μια σύνοψη από 11 έρευνες δείχνει ότι και τα δύο είδη άσκησης (αερόβια-αναερόβια) μπορούν να μειώσουν την κατάθλιψη, και η μείωση αυτή ακολουθεί την ίδια σειρά και με άλλες ψυχοθεραπευτικές θεραπείες. Δεν υπάρχουν στοιχεία για τα συγκριτικά αποτελέσματα της θεραπείας μέσα από την άσκηση και από την φαρμακευτική αγωγή. Δεν βρέθηκαν έρευνες για άτομα ηλικίας κάτω των 29 ετών, ενώ επίσης δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία για την παραμονή των ασθενών στα προγράμματα άσκησης.

Διαταραχές άγχους

Τα συμπτώματα για τις διαταραχές του άγχους είναι τα εξής: φόβος, στεναχώρια, αλλόκοτες σκέψεις και ενέργειες. Η διάγνωση των διαταραχών αυτών μπορεί να περιλαμβάνει φοβίες (αγοραφοβία), κρίσεις πανικού, παχυσαρκία, στρες και γενικώς άγχος.

Σχετικές έρευνες

- Ελάχιστες έρευνες έγιναν σε άτομα με διαταραχές άγχους. Ένα πρόγραμμα με τρέξιμο χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία ασθενών με αγοραφοβία. Οι ασθενείς έτρεχαν σε μέρη που τους προκαλούσαν τις φοβίες (σούπερμαρκετ) σε μια προσπάθεια απευαισθητοποίησης από τα γενεσιουργά αγχωτικά σημεία.
- Και η αερόβια άσκηση (περπάτημα και τρέξιμο) αλλά και η αναερόβια, έδειξαν να μειώνουν το άγχος 79 ασθενών.
- Συγκρίνοντας την αποτελεσματικότητα του μέτριας έντασης περπατήματος με το χαλαρό τρέξιμο, οι ερευνητές διαπίστωσαν διαφορές στη μείωση του άγχους μεταξύ των ασθενών. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι οι περισσότεροι που έκαναν χαλαρό τρέξιμο εγκατέλειψαν γρηγορότερα από εκείνους που έκαναν περπάτημα. Σύμφωνα με τα προηγούμενα, οι ερευνητές προτείνουν τη μέτρια παρά την εντονότερη άσκηση για να πετύχουν μακρύτερη παραμονή στην άσκηση.

Οδηγίες

- Η άσκηση αερόβια και αναερόβια μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κατάθλιψης και υπάρχουν αρκετές υποδείξεις γι' αυτό. Η μέτριας ένταση άσκηση φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική για την παραμονή στην άσκηση, και τα υψηλότερα επίπεδα έντασης δεν συμβάλλουν απαραίτητα περισσότερο στο αποτέλεσμα. Και οι ασκήσεις με αντιστάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη θεραπεία της κατάθλιψης.
- Υπάρχει ανάγκη συνδυασμού της άσκησης με άλλες μορφές θεραπείας (ομάδες συζήτησης). Ο ρόλος των γυμναστών, των ψυχολόγων και των ψυχιάτρων θα πρέπει να είναι συντονισμένος και να περιλαμβάνει την ενίσχυση του ρόλου της άσκησης και της παραμονής σε αυτήν.
- Δεν έχουν βρεθεί αρνητικές επιδράσεις της άσκησης σε άτομα με κατάθλιψη.