

Άσκηση & Στρες

Εισήγηση 10η
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Άσκηση &
Υγεία»
Κοσμίδου Ευδοξία

Ρωτήστε δέκα διαφορετικά άτομα για το τι θεωρούν «στρες», τι είναι αυτό που τους το προκαλεί ή πώς τους επηρεάζει το στρες

.....Θα λάβετε δέκα διαφορετικές απαντήσεις.

«Το στρες είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα που συμβαίνει όταν είσαι θυμωμένος, νευρικός ή στενοχωρημένος» (8 χρ.)

«Νοιώθεις πως έχεις ένα τεράστιο ηφαίστειο, που πρόκειται να εκραγεί» (12 χρ.)

«Όταν η καρδιά μου είναι γεμάτη από δάκρυα» (7 χρ.)

Ορισμός

- Ο ορισμός του στρες για τους ειδικούς του χώρου θεωρείται δύσκολος καθώς το στρες είναι υποκειμενικό.

Ορισμός; ; ; ;
Μέτρηση; ; ; ;

Ορισμός...

Στρες είναι η αντίδραση του οργανισμού σε οτιδήποτε του διαταράσσει την ισορροπία ή την ομοιοστασία του.

Όταν ένα φυσικό ή γνωστικό γεγονός απειλεί την ισορροπία του ατόμου τότε η αντίδραση είναι «fight or flight response»

Αν εξαιρέσουμε τις φυσικές καταστροφές, λίγα γεγονότα είναι από μόνα τους στρεσογόνα. Ωστόσο ένα γεγονός γίνεται στρεσογόνο όταν το άτομο αντιλαμβάνεται ότι απειλείται.

Τα συμπτώματα του στρες έχουν αναγνωριστεί από τους ειδικούς και είναι 50.

Παραδείγματα:

- Συχνοί κεφαλαλγίες
- Τρίξιμο δοντιών
- Δυσκολία στη μάθηση νέων πληροφοριών
-κ.ά.

(The American Institute of Stress)

Τα συμπτώματα αυτά αφορούν συναισθήματα, διαθέσεις και συμπεριφορές.

Βιολογικές θεωρίες για το στρες (Hales, 2001)

Selye: General Adaptation Syndrome (GAS)

Lazarus: Cognitive-transactional model of stress.

Ο Hans Selye (1936)

...όρισε (αρχικά) ως στρες «την μη συγκεκριμένη αντίδραση του σώματος σε οποιαδήποτε απαίτηση για αλλαγή».

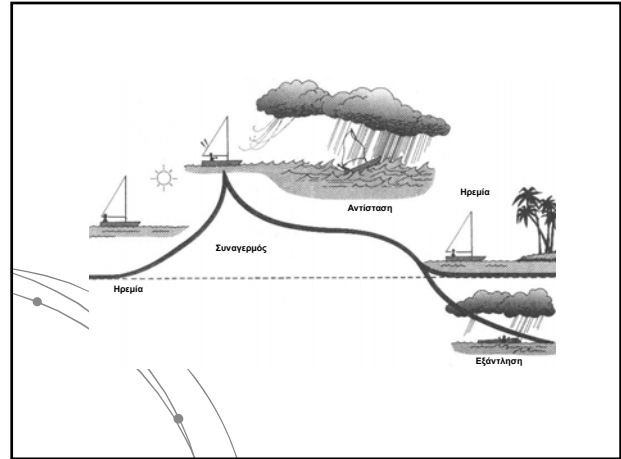
«Στρες είναι μια κατάσταση ή το συναίσθημα που βιώνεται όταν ένα άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι απαιτήσεις υπερβαίνουν τα προσωπικά και κοινωνικά αποθέματα που είναι ικανό να διαχειριστεί».

Με αυτόν τον ορισμό

Όταν νοιώθουμε ότι απειλούμαστε, τότε το σώμα μας τίθεται σε κατάσταση συναγερμού και ετοιμάζεται να αντιδράσει σε αυτήν την απειλή με μια σειρά από συμπτώματα.

Η αντίδραση στο στρες είναι μια διαδικασία τριών φάσεων:

1. Φάση αντίδρασης-συναγερμού
2. Φάση αντίστασης
3. Φάση εξάντλησης



1. Φάση αντίδρασης-συναγερμού

Όταν το άτομο έρθει σε επαφή με το στρεσογόνο παράγοντα, τότε το σώμα ως αντίδραση μειώνει προσωρινά την αντίστασή του. Τα επίπεδα κάποιων ορμονών αυξάνονται & αυξάνεται η πίεση του αίματος.

2. Φάση αντίστασης

Αν ο στρεσογόνος παράγοντας συνεχίζει να υπάρχει, τότε το σώμα προσπαθεί να διατηρήσει την ομοιοστασία του.

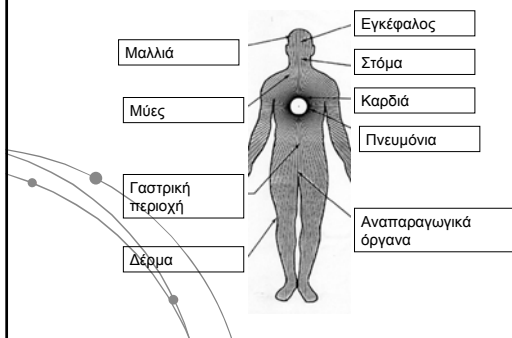
3. Φάση εξάντλησης

Αν το στρες συνεχίζει για μεγάλο διάστημα, τότε το άτομο δεν μπορεί να διατηρήσει τις φυσιολογικές του λειτουργίες και οποιαδήποτε έξτρα ποσότητα στρες σε αυτό το σημείο μπορεί να οδηγήσει σε κατάρρευση.

Cognitive-transactional model of stress

- Μελετά τη σχέση στρες και υγείας.
- Το στρες έχει επίδραση στην υγεία, αλλά και το αντίστροφο.
- Στρες κατά τον ίδιο : «δεν είναι στοιχείο του περιβάλλοντος, προσωπικό χαρακτηριστικό, ή αντίδραση, αλλά μια σχέση μεταξύ απαιτήσεων της δύναμης διαχείρισης αυτών χωρίς αναίτια ή καταστροφικά επακόλουθα.

Τα μέρη του σώματος που επηρεάζονται από το στρες είναι:



Τα είδη του στρες...

Ανάλογα με την ένταση:

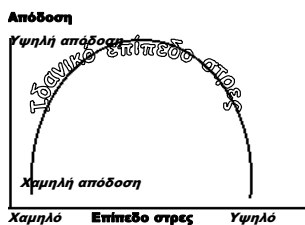
- Χαμηλού επιπέδου
- Μέτριου ή ιδανικού επιπέδου
- Ψηλού επιπέδου

Ανάλογα με τη χρονική του διάρκεια:

- Βραχυχρόνιο
- Μακροχρόνιο

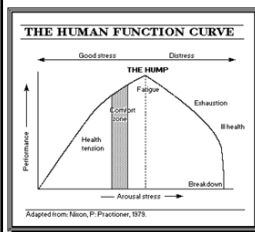
Σχέση στρες - απόδοσης

Στο βραχυχρόνιο στρες είναι πολύ σημαντικό το επίπεδο στρες το οποίο είναι ιδανικό για να λειτουργούμε.



Μακροχρόνιο στρες...

- Οι επιπτώσεις του μακροχρόνιου στρες στην υγεία του ατόμου είναι σοβαρές.



Το στρες συνδέεται με δευτερογενή προβλήματα υγείας όπως κρυολογήματα, γρίπη, έλκος στομάχου.

Επίσης όταν το στρες συνεχίζει για μεγάλο χρονικό διάστημα ή συμβαίνει επαναλαμβανόμενα μπορεί να σχετίζεται με ασθένειες όπως: άσθμα, αυξημένη πίεση αίματος, στεφανιαία καρδιακή ασθένεια, πόνος στη μέση, κολίτιδα, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, κ.ά.

Υπολογίζεται ότι στη σημερινή εποχή το 70 με 80% όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες (Seaward, 1997) και το 75-90% των επισκέψεων σε γιατρούς σχετίζονται με το στρες.

Πόσο σημαντικό είναι το στρες για τα παιδιά;

1. Στη διαβίωση των σημερινών παιδιών υπάρχουν πολλοί παράγοντες που προκαλούν στρες
2. Όλα τα προγράμματα αγωγής υγείας και τα σχετικά εγχειρίδια περιλαμβάνουν σχετική ενότητα, καθώς θεωρείται ότι τα παιδιά πρέπει να διδαχθούν τι είναι το στρες και τρόπους διαχείρισης ή εκτόνωσής του.

Άσκηση & Στρες

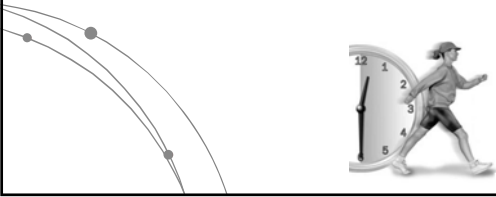
Οι τεχνικές διαχείρισης του στρες ειδικά αυτές που έχουν μια σωματική βάση, δίνουν έμφαση στη δυναμική σχέση ανάμεσα στο σώμα και στο μυαλό.

Η άσκηση είναι ένας ιδανικός τρόπος για διαχείριση του στρες καθώς μπορεί να χρησιμοποιείται τόσο για να αυξάνει όσο και να ελαττώνει το αυξανόμενο επίπεδο στρες, ανάλογα με την περίπτωση.

Υπάρχουν φυσικές δραστηριότητες οι οποίες αυξάνουν τα επίπεδα του στρες και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αποφυγή συναισθημάτων όπως είναι η ανία.

Οι φυσικές αυτές δραστηριότητες έχουν συνήθως συναγωνιστικό χαρακτήρα (ακόμη κι αν δεν υπάρχει αντίπαλος), και υψηλό ρίσκο. Τέτοιες είναι το ράφτιγκ, η αναρρίχηση, το σκι κατάβασης, κλπ.

Αντίθετα οι φυσικές δραστηριότητες που μειώνουν τα επίπεδα στρες είναι μη συναγωνιστικές, πολύ προβλέψιμες, με μικρή διάρκεια και μεσαία επίπεδα έντασης.



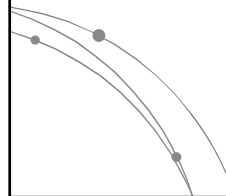
Η επίδραση της άσκησης όσον αφορά το στρες, φαίνεται να προέρχεται από σύνθετες αλληλεπιδράσεις μεταξύ χαρακτηριστικών του συμμετέχοντα (χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του), την άσκηση (είδος, ένταση, διάρκεια) και το περιβάλλον άσκησης.



Έρευνες

- Οι περισσότερες έρευνες ασχολούνται με ασθενείς (π.χ. καρδιοπαθείς, αγοραφοβικούς ασθενείς, ασθενείς με χρόνιες πνευμονικές ασθένειες, κλπ).
- Σε όλες τις έρευνες φαίνεται ότι η άσκηση συνέβαλε θετικά στη μείωση του στρες. Η διαφοροποίησή τους είναι στο τρόπο άσκησης και στο χρονικό διάστημα στο οποίο εμμένουν τα οφέλη της άσκησης.

- Μια περίοδος προπόνησης μπορεί να ελαττώσει το χαρακτηριστικό άγχος, ενώ απλές συνεδρίες άσκησης μπορούν να ελαττώσουν το περιστασιακό άγχος.



Άσκηση που είναι ευχάριστη, προκαλεί ρυθμική αναπνοή, και είναι σχετικά μη συναγωνιστική, προβλέψιμη και ρυθμική είναι πιθανό να παράγει συναισθήματα ελάττωσης στρες μαζί με επιθυμητές αλλαγές στη διάθεση που μπορούν να μεταβάλλουν τα επίπεδα αντίληψης του στρες κάποιου.

Άσκηση-αυτοαντίληψη

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορεί η άσκηση να εξυπηρετήσει ως τεχνική ελάττωσης του στρες είναι μέσω της αύξησης της αυτό-αντίληψης και της αυτό-εικόνας του ατόμου.

Άτομα με θετική αυτό-αντίληψη που παρουσιάζουν συμπτώματα στρες θα ήταν λιγότερο πιθανό να αξιολογήσουν τις ικανότητες και τα ταλέντα τους ως ανεπαρκή για μια ζητούμενη συμπεριφορά (Biddle et al., 2000; Biddle & Mutrie, 2001).

Έχει αποδειχτεί ότι η άσκηση μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματική όπως και άλλες παραδοσιακές τεχνικές διαχείρισης του στρες όπως η αυτοσυγκέντρωση, η προοδευτική χαλάρωση και η αντίδραση χαλάρωσης, η άσκηση έχει περισσότερα πλεονεκτήματα, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης για την παραγωγή του επιθυμητού στρες (ευ-στρες), ενώ προκαλεί ταυτόχρονα ένα πλήθος άλλων ωφελειών για την υγεία.

Οι ασκούμενοι αισθάνονται φυσιολογικά και ψυχολογικά πιο ισχυροί και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες.

Η αυξημένη φυσική τους δύναμη των ασκούμενων τους καθιστά ικανούς να συμμετέχουν σε μια ποικιλία ευχάριστων δραστηριοτήτων.

Τέλος, άτομα που ασκούνται «μαθαίνουν» τρόπους διαχείρισης του στρες.

Δέκα τρόποι καταπολέμησης του στρες

(Hales, 2001)

1. Επιδιώξτε την ισορροπία
2. Αναζητήστε τα δεδομένα
3. Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε
4. Διώξτε το στρες μακριά με «ιδρώτα»
5. Εκφραστείτε μέσα από το γράψιμο
6. Φροντίστε τον εαυτό σας
7. Βάλτε προτεραιότητες
8. Βοηθήστε άλλους
9. Καλλιεργήστε χόμπι
10. Βρείτε μια τεχνική χαλάρωσης που να ταιριάζει σε σας.

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για το στρες

Μέθοδοι χειρισμού του Εκπαιδευτικού Υλικού

Γενικοί μέθοδοι:

- Μέθοδος Project
- Επίλυση προβλήματος

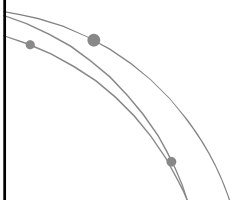
Ειδικό μέθοδοι:

- Μελέτη πεδίου
- Πειραματική μέθοδος
- Ομαδική συζήτηση
- Επισκόπηση των απόψεων
- Αποσαφήνιση αξιών
- Βιβλιογραφική έρευνα
- Παιδαγωγικά παιχνίδια (π.χ. παιχνίδια ρόλων)

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε παιδιά γυμνασίου. Περιλάμβανε 8 μαθήματα.

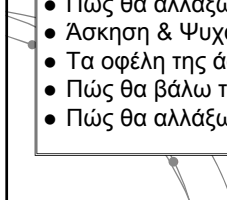
Ανάπτυξη συνεργασίας-επικοινωνίας,
σημαντικότητας ατόμου- μέλους ομάδας.

Απαραίτητο στοιχείο για οποιοδήποτε
πρόγραμμα Αγωγής Υγείας
«Συμβόλαιο Δέσμευσης»



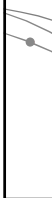
Θεωρητική προσέγγιση του στρες στη ζωή
μας γενικά

- Πόσα είναι τα είδη του στρες
- Ποιες είναι οι πηγές του στρες
- Πώς το στρες επηρεάζει τον οργανισμό και το σώμα
- Τρόποι ελέγχου του στρες
- Πώς θα αλλάξω τον τρόπο ζωής μου;
- Άσκηση & Ψυχαγωγία
- Τα οφέλη της άσκησης στη μείωση του στρες
- Πώς θα βάλω την άσκηση στη ζωή μου
- Πώς θα αλλάξω τον τρόπο ζωής μου



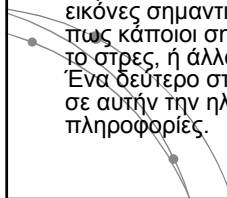
Σε όλα τα παραπάνω είναι σημαντικό να υπάρχουν δραστηριότητες γνωστικές (π.χ. τι ξέρω;), συναισθηματικές (π.χ. ένιωσα σε μια ανάλογη κατάσταση), συμπεριφορικές (πχ. τι έκανα;).

Σύμφωνα με τη θεωρία της Πειθούς πρέπει να προσεγγίζονται τόσο τα άτομα που έχουν ως προσωπικό χαρακτηριστικό να επεξεργάζονται πληροφορίες («Ανάγκη για Γνώση») όσο και τα άτομα που δεν είναι υψηλά σε αυτόν τον παράγοντα. Ένα δεύτερο στοιχείο που εξετάζεται μέσα από τη θεωρία αυτή είναι η Προσωπική Εμπλοκή με το συγκεκριμένο θέμα. Το πρώτο χαρακτηριστικό είναι περισσότερο έμφυτο και σταθερό, ενώ το δεύτερο καλλιεργείται και διαφοροποιείται.



Για τα πρώτα θα πρέπει να δίνονται πληροφορίες τεκμηριωμένες και για καταστάσεις που σχετίζονται με την ηλικία των παιδιών.

Για τα δεύτερα είναι πιο σημαντικό ποιος λέει κάτι, παρά το τι λέει. Έτσι θα πρέπει να δίνονται εικόνες σημαντικών για αυτά προσώπων (π.χ. πώς κάποιος σημαντικός αθλητής διαχειρίζεται το στρες, ή άλλα άτομα ίδιας ηλικίας με αυτά). Ένα δεύτερο στοιχείο για τα άτομα που ανήκουν σε αυτήν την ηλικία είναι πώς δίνονται οι πληροφορίες.



Τέλος,

- ...είναι σημαντικό να δίνονται στα παιδιά δεξιότητες οι οποίες να τα καταστούν αποτελεσματικά στο περιβάλλον που ζουν.

