

Μένοντας Δραστήριοι

όταν έχουμε

κατάθλιψη και άγχος

Exercise
is Medicine[®]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: Σταύρος Σταθόπουλος

Θέλετε να αισθάνεστε καλύτερα, να κινείστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί λένε ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μετράει για καλύτερη υγεία – έστω και τα λίγα λεπτά!

Μελέτες δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους εξίσου αποτελεσματικά όπως η φαρμακευτική αγωγή και, κυρίως, χωρίς ανεπιθύμητες παρενέργειες. Ακόμη και σωματική δραστηριότητα χαμηλότερης έντασης μπορεί να βοηθήσει. Η μεγαλύτερη ποσότητα πιο έντονης άσκησης έχει ακόμη καλύτερο αποτέλεσμα. Η άσκηση μειώνει επίσης τα συμπτώματα του άγχους, τόσο συνολικά όσο και στη στιγμή.

Τόσο η αερόβια δραστηριότητα όσο και η μυϊκή ενδυνάμωση μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαχείριση της κατάθλιψης και του άγχους από μόνες τους ή με άλλες θεραπείες όπως η φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπεία.

Μιλήστε με έναν πάροχο υπηρεσιών υγείας σχετικά με το τι μπορεί να αποτελεσματικότερο για εσάς.

Ξεκινήστε από εκεί που βρίσκεστε. Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε διαθέσιμο για να ασκηθείτε. Κάντε ότι μπορείτε ανταποκρίνεστε καλά στη θεραπεία το να παραμείνετε φυσικά δραστήριοι δεν είναι μόνο σημαντικό αλλά και απαραίτητο.

Ξεκινώντας

Κάνετε τα πράγματα απλά

Εάν δυσκολεύεστε με την διαχείριση της ενεργητικότητας σας ή με το κίνητρο για άσκηση, βρείτε μια δραστηριότητα, που θα απολαύσετε και βάλτε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους. Ξεκινήστε με μικρές περιόδους (όπως 5, 10 ή 15 λεπτά ή να περπατήσετε γύρω από το οικοδομικό σας τετράγωνο). Σταδιακή πρόοδος.



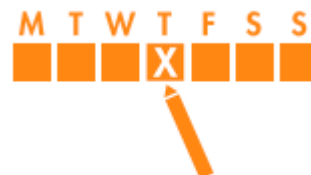
Ελάτε σε επαφή

Το να είστε δραστήριος μαζί με άλλους ανθρώπους μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σας και να σας βοηθήσει να ξεφύγετε από μια δυσάρεστη ή ανήσυχη κατάσταση. Γίνετε μέλος σε μια λέσχη σωματικών δραστηριοτήτων ή σε μια αθλητική ομάδα. Βρείτε έναν φίλο κοινών δραστηριοτήτων και συναντηθείτε τακτικά κάνοντας κάτι που απολαμβάνετε και οι δύο.



Κίνητρα

Τι θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε ένα σχέδιο δραστηριοτήτων; Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο να προγραμματίζουν δραστηριότητες σε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας. Άλλοι δίνουν στον εαυτό τους ένα στόχο επιπέδου φυσικής κατάστασης.



Να είστε ενεργοί έξω

Θα επωφεληθείτε από το να είστε δραστήριοι σε εξωτερικούς χώρους ή στη φύση, ιδιαίτερα εάν έχετε Εποχιακή Συναισθηματική Διαταραχή. Φορέστε ζεστά ρούχα τον χειμώνα και επωφεληθείτε από αυτή τη φυσική μορφή φωτοθεραπείας.



Για να παραμείνετε ασφαλείς και χωρίς τραυματισμούς:

- Ξεκινήστε με ελαφριά έως μέτρια προσπάθεια.
- Αυξήστε σταδιακά τον ρυθμό και τον χρόνο που αφιερώνετε για ενεργό δράση.
- Κάνετε προθέρμανση πριν την άσκηση και μετά κάνετε αποθεραπεία/χαλάρωση.

Αερόβια άσκηση



Η αερόβια δραστηριότητα αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή σας. Ασκηθείτε προοδευτικά με τελικό στόχο τα 150 λεπτά άσκησης/εβδομάδα σε μέτρια ένταση (όπως γρήγορο περπάτημα, ποδηλασία ή άσκηση στο νερό), ή τα 75 λεπτά άσκησης/εβδομάδα σε υψηλότερη ένταση (τρέξιμο, τένις ή πεζοπορία στο βουνό)

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα!



Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες / εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με λίγα μόνο λεπτά άσκησης. Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο άσκησης έως 30-60 λεπτά την ημέρα.



Θυμηθείτε: Ασκηθείτε ακόμη και για 5 ή 10 μόνο λεπτά την ημέρα. Στοχεύστε στα 20-30 λεπτά συνεχόμενα. Να είστε ενεργοί όποτε και όπου μπορείτε. Για να χάσετε βάρος, κάντε την διπλάσια δραστηριότητα.

Προφυλάξεις και Συμβουλές για Αερόβια Άσκηση

- Ορισμένα ψυχοφάρμακα μπορεί να προκαλέσουν ζάλη, πιο αργή κίνηση και προβλήματα συντονισμού, ειδικά όταν αρχίσετε να τα παίρνετε για πρώτη φορά ή αλλάζετε τη δόση σας.
- Επικοινωνήστε με έναν επαγγελματία υγείας σχετικά με αυτές τις επιπτώσεις. Πίνετε πολλά υγρά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση

Μυϊκή ενδυνάμωση



Η άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης, για παράδειγμα με βάρη ή λάστιχα, σας κάνει πιο δυνατό και βελτιώνει τη γενική σας υγεία. Επιπλέον, η μυϊκή ενδυνάμωση μπορεί να κάνει την καθημερινότητά σας ευκολότερη και ασφαλέστερη.

Ποιο είδος;

Αλτήρες, λάστιχα, όργανα αντιστάσεων, ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, «push-ups» στον πάγκο της κουζίνας, ή καθίσματα-εγέρσεις σε καρέκλα).



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, με μια ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με χαμηλή/ήπια ένταση. Αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας ή υψηλής έντασης προσπάθεια.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 10-15 επαναλήψεις (για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα). Αυξήστε προοδευτικά την ένταση της προσπάθειας μειώνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων (8-12 επαναλήψεις). Επαναλάβετε 2-4 φορές.



Θυμηθείτε: Εάν το χρειάζεστε, ζητήστε βοήθεια από πιστοποιημένους επιστήμονες. Θα σας υποδείξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και το σωστό τρόπο αναπνοής.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας

Η γιόγκα, το πιλάτες και το τάι τσι μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεσή σας και έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν πολλούς ανθρώπους με κατάθλιψη ή άγχος.

Για να βελτιώσετε την ευλυγισία σας, κάνετε με προσοχή μυϊκές διατάσεις μέχρι το σημείο της ήπιας τάσης των μυών. Διατηρείστε τη διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα. (30-60 δευτερόλεπτα για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας)