

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η αντικαταθλιπτική επίδραση της άσκησης

Ενας στους τέσσερις ανθρώπους θα αντιμετωπίσει κάποια μορφή ψυχικής διαταραχής τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια της ζωής του και ένας στους έξι ανθρώπους έχει αντιμετωπίσει προσφάτως κάποιο σύνθετο πρόβλημα ψυχικής υγείας. Και δυστυχώς η επιστημονική κοινότητα έχει διαπιστώσει ότι τα ψυχικά νοσήματα αποτελούν σοβαρό παράγοντα επιδείνωσης και της σωματικής υγείας.

Τα καλά νέα είναι ότι έχει διαπιστωθεί πως η σωματική δραστηριότητα και η θεραπευτική άσκηση μπορούν να ωφελήσουν την υγεία της καρδιάς, την αντοχή των οστών, τη λειτουργικότητα των αρθρώσεων, την ψυχική υγεία και τη γενικότερη ευεξία, καθώς προστατεύουν ενάντια στην εμφάνιση της κατάθλιψης. Ακόμη όμως και εκείνοι που συνυπάρχουν με τη νόσο της κατάθλιψης βλέπουν μέρα με τη μέρα την αντικαταθλιπτική επίδραση της φυσικής άσκησης.

Επιπλέον, προλαμβάνουν την εκδήλωση προβλημάτων ψυχικής υγείας, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής και την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι ασθενείς με κατάθλιψη και σχιζοφρένεια είναι λιγότερο πιθανό να σταματήσουν την άσκηση όταν παρακολουθούνται από έναν φυσικοθεραπευτή.

«Ο φυσικοθεραπευτής θα ακούσει τον πάσχοντα για να καταλάβει τι έχει μεγα-

λύτερη σημασία για εκείνον, θα δουλέψει μαζί του για να οργανώσει ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες του, θα σιγουρέψει πως οι στόχοι του είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι και θα τον βοηθήσει να μείνει ενεργός», σημειώνει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών.

Ειδικότερα, όπως διευκρινίζουν οι ειδικοί του κλάδου, «η θεραπευτική άσκηση είναι αποδεδειγμένη μέθοδος θεραπείας ανθρώπων με κατάθλιψη και οι φυσικοθεραπευτές εργάζονται με ασθενείς που έχουν κατάθλιψη σε συνδυασμό με άλλα μακροχρόνια προβλήματα σωματικής υγείας. Το να παραμένει ο

πάσχων σωματικά δραστήριος, βοηθά στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής του υγείας».

Αυτός είναι και ο λόγος που κατά τη φετινή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας (8 Σεπτεμβρίου) ξεκινά εκστρατεία με στόχο να στείλει το μήνυμα «Φυσικοθεραπεία και Ψυχική Υγεία».

Αξίζει να σημειωθεί ότι η φυσικοθεραπεία, σύμφωνα και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι μια καλή «επένδυση», καθώς «επανεκπαιδεύει την ατομική ικανότητα, αυξάνει την ανεξαρτησία, βελτιώνει τη συμμετοχή και μπορεί να μειώσει το κόστος φροντίδας και υποστήριξης».



SHUTTERSTOCK