

12 Οκτωβρίου 2020

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να νικήσετε το άγχος και την κατάθλιψη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μπορεί η άσκηση να είναι το τελευταίο πράγμα που περνάει από το μυαλό σας ως μέσο για να καταπολεμήσετε την κατάθλιψη και το άγχος, φαίνεται όμως να είναι το πιο αποτελεσματικό!



Γράφει η personal trainer κ. Σοφία Περγίκη

Τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους συχνά βελτιώνονται με την άσκηση. Εμείς θα σας πούμε μερικές ρεαλιστικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε και να παραμείνετε ενεργοί.

Όταν έχετε κατάθλιψη ή άγχος, η άσκηση συχνά φαίνεται σαν το τελευταίο πράγμα που θέλετε να κάνετε. Αλλά όταν το πάρετε απόφαση, είναι αυτή που μπορεί πράγματι να κάνει την διαφορά.

Η άσκηση βοηθά στην πρόληψη και τη βελτίωση ορισμένων προβλημάτων υγείας, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης και η αρθρίτιδα. Η έρευνα για την κατάθλιψη, το άγχος και την άσκηση δείχνει ότι τα οφέλη της άσκησης τόσο στην ψυχική υγεία όσο και στη φυσική κατάσταση μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη βελτίωση της διάθεσης και στη μείωση του άγχους.

Η σχέση ανάμεσα στην κατάθλιψη, το άγχος και την άσκηση δεν είναι απολύτως σαφής, αλλά οι διάφορες μορφές άσκησης μπορούν σίγουρα να περιορίσουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης ή του άγχους και να σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα. Η άσκηση μπορεί επίσης να κρατήσει μακριά την κατάθλιψη και το άγχος και να αποτρέψει την επιστροφή τους, μόλις αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα.

Πώς βοηθά η άσκηση

Με την άσκηση απελευθερώνονται ενδορφίνες, φυσικές ουσίες (ενδογενή κανναβινοειδή) και άλλες φυσικές χημικές ουσίες στον εγκέφαλο που μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση της ευεξία.

Επίσης, απαλλάσσει το μυαλό από τις ανήσυχες σκέψεις ώστε να μπορείτε να ξεφύγετε από τον κύκλο των αρνητικών σκέψεων που τροφοδοτούν την κατάθλιψη και το άγχος.

Η τακτική άσκηση έχει πολλά ψυχολογικά και συναισθηματικά οφέλη:

Προσφέρει αυτοπεποίθηση. Η επίτευξη στόχων άσκησης ή προκλήσεων, ακόμη και μικρών, μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας. Η βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης μπορεί επίσης να σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα για την εμφάνισή σας.

Ενισχύει την κοινωνικότητα. Η άσκηση μπορεί να σας δώσει την ευκαιρία να συναντήσετε ή να επικοινωνήσετε με άλλους ανθρώπους που κάνουν το ίδιο με εσάς. Ανταλλάσσοντας ένα φιλικό χαμόγελο ή χαιρετισμό καθώς περπατάτε στη γειτονιά σας μπορεί να βοηθήσει τη διάθεσή σας.

Η διαχείριση της κατάθλιψης ή του άγχους κάνοντας κάτι θετικό είναι μια υγιής στρατηγική αντιμετώπισης. Αν προσπαθείτε να αισθανθείτε καλύτερα πίνοντας αλκοόλ, σκεπτόμενοι τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθετε ή έχοντας την ελπίδα ότι η κατάθλιψη ή το άγχος θα φύγουν μόνα της μπορεί να καταλήξετε σε επιδείνωση των συμπτωμάτων. Θετική σκέψη λοιπόν και άσκηση!

Βελτιώνει τον ύπνο. Ακόμη και σύντομες εκρήξεις άσκησης το πρωί ή το απόγευμα μπορούν να σας βοηθήσουν να ρυθμίσετε το πρόγραμμα του ύπνου σας. Αν προτιμάτε να ασκείστε τη νύχτα, χαλαρωτικές ασκήσεις όπως γιόγκα ή ήπιο stretching μπορούν να βοηθήσουν στην κατάκτηση του καλού ύπνου.

Προσφέρει περισσότερη ενέργεια. Η αύξηση του καρδιακού σας ρυθμού αρκετές φορές την εβδομάδα θα σας δώσει περισσότερη ενέργεια. Ξεκινήστε με λίγα λεπτά άσκησης την ημέρα και αυξήστε την προπόνηση σας, καθώς νιώθετε πιο ενεργητικοί.

Παρέχει ανθεκτικότητα. Όταν αντιμετωπίζετε πνευματικές ή συναισθηματικές προκλήσεις στη ζωή, η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να τις αντιμετωπίσετε με υγιεινό τρόπο, αντί να στραφείτε στο αλκοόλ ή άλλες αρνητικές συμπεριφορές που τελικά κάνουν τα συμπτώματά σας χειρότερα. Η τακτική άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στη μείωση του αντίκτυπου του στρες.



Η Σοφία Περδίκη είναι personal trainer και certified Pilates Instructor με ιδιαίτερη εμπειρία στην εκγύμναση ασκουμένων με νευροκινητικά προβλήματα. Είναι απόφοιτος του ΤΕΦΑΑ Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και της Σχολής AF Studies. Έχει εργαστεί για περισσότερο από δεκαπέντε χρόνια ως γυμνάστρια σε σχολεία και εκπαιδευτήρια πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ενώ το 2008 δημιούργησε το στούντιο φυσικής αγωγής και ειδικών γυμναστικών Complete Training by Sophia που προσφέρει εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, προγράμματα pilates, pilates reformer και ολοκληρωμένα προγράμματα fitness

πάντοτε με προσωπική επίβλεψη από την ίδια ή τους συνεργάτες της.
Complete training by Sophia, Φιλιππίδη 6, Αθήνα 115 24, 6972017822

Πηγή: ygeiamou.gr