



Άσκηση και ψυχολογία



Δρ. Δήμητρα Γκίνι
BA, MPhil, DipPsych., PhD.
Chartered Psychologist
Κλινική Ψυχολόγος
www.drgini.com

Έχετε αναρωτηθεί γιατί η διάθεση μας αλλάζει όταν βάζουμε στη ζωή μας την γυμναστική; Είναι γνωστό ότι η συστηματική άσκηση επιφέρει μια σειρά από αλλαγές στον οργανισμό μας, όπως βιοχημικές, σωματικές, φυσιολογικές, αλλά και ανατομικές. Δεν είναι όμως οι μόνες, καθώς επιφέρει και σημαντικές αλλαγές στην ψυχολογία μας. Αυτό δηλαδή, που πλέον αποδεικνύεται από πληθώρα ερευνών, είναι ότι η βελτίωση της σωματικής υγείας προκαλεί ψυχική ευεξία. Εγκεκριμένοι ερευνητές από τις ΗΠΑ, τον Καναδά, την Αυστραλία, την Αγγλία και την Ελλάδα υποστηρίζουν πλέον με καινούργια δεδομένα την στενή σχέση μεταξύ άσκησης και ψυχικής διάθεσης. Η συστηματική άσκηση βελτιώνει την πνευματική οξυδέρκεια και την αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας, ενώ παράλληλα μειώνει το άγχος και τα επίπεδα της κατάθλιψης.

Τόσο κατά την διάρκεια, όσο και μετά το πέρας της φυσικής δραστηριότητας, παράγονται στον ανθρώπινο οργανισμό διάφορα είδη ορμονών. Μερικές από αυτές τις ορμόνες επιδρούν άμεσα στην ψυχική διάθεση του ασκούμενου. Τα οιστρογόνα για παράδειγμα είναι γυναικείες ορμόνες που ανεβάζουν την διάθεση και βελτιώνουν την διάσπαση του σωματικού λίπους κατά την διάρκεια της άσκησης. Αυξάνονται μετά το τέλος της άσκησης και παραμένουν σε υψηλά επίπεδα μέχρι και τέσσερις ώρες μετά. Άλλες ορμόνες που εκκρίνονται

κατά την διάρκεια της άσκησης και φαίνονται να παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχολογία του ασκούμενου είναι οι ενδορφίνες, οι οποίες είναι ορμόνες της αντιγήρασης και της ευεξίας και σχετίζονται με την καλή διάθεση. Οι ουσίες αυτές παράγονται στον εγκέφαλο και απελευθερώνονται στο αίμα, προκαλώντας αίσθηση ευφορίας και ευεξίας. Επίσης, καταπολεμούν τον πόνο καθώς ελαττώνουν την μυϊκή ένταση και το άγχος. Αυξάνονται μέχρι και 500% μετά από μόλις 30 λεπτά αεροβικής γυμναστικής.

Νεότερες έρευνες απέδειξαν ότι η σωματική άσκηση επιδρά θετικά σε ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων, από τις καρδιολογικές παθήσεις μέχρι και την οστεοπόρωση. Ενδεικτικά μπορεί να αναφερθεί ότι μέχρι πριν λίγα χρόνια, στα άτομα που έπασχαν από επιληψία, δεν επιτρεπόταν η συμμετοχή σε οποιοδήποτε είδος φυσικής δραστηριότητας, εξαιτίας του φόβου τυχόν τραυματισμών, πρόκλησης επιληπτικών κρίσεων ή αύξησης της συχνότητας αυτών. Σύγχρονες έρευνες όμως δείχνουν ότι εφόσον τα παραπάνω ελέγχονται ιατρικά, η σωματική άσκηση τελικά τείνει να βελτιώνει την ψυχολογία τους, να ενισχύει την εμπιστοσύνη τους στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους, να μειώνει το στρες και το άγχος τους και παράλληλα να προάγει την αυτοσυγκέντρωσή τους. Συνακόλουθα παρατηρείται και μείωση της συχνότητας εμφάνισης των επιληπτικών κρίσεων.

Πολλές έρευνες καταδεικνύουν ότι, μεταξύ άλλων, η γυμναστική θεωρείται το «φυσικό» αντικαταθλιπτικό, αφού φαίνεται να λειτουργεί ως αποτελεσματική θεραπεία της θλίψης, του άγχους και της μελαγχολίας. Επίσης, δεδομένου ότι η γυμναστική φαίνεται να συμβάλει στη μείωση του άγχους ή του έντονου στρες, όλο και περισσότεροι γιατροί τείνουν να συστήνουν την γυμναστική ως «φάρμακο» για την αντιμετώπιση διαφόρων ψυχικών προβλημάτων.

Είναι σημαντικό η σωματική άσκηση να γίνεται με μέτρο και μέσα σε λογικά πλαίσια, γιατί μόνο τότε μπορεί να επιδράσει θετικά τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική μας υγεία.

Θετικές επιδράσεις της άσκησης

Έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση έχει επίδραση στην αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση του ατόμου. Είναι γεγονός ότι η άσκηση επιφέρει βελτίωση της σωματικής εικόνας (body image), της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης, καθώς και στην αίσθηση της επίτευξης, της υπεροχής και της πραγματώσης. Η άσκηση επιφέρει την μείωση του εκνευρισμού, καθώς κατά την διάρκεια κάποιων αθλητικών δραστηριοτήτων ο οργανισμός εκτονώνεται και μειώνεται ο εκνευρισμός που πιθανόν να έχει συσσωρευτεί, με τη μορφή έντονου στρες, κατά τη διάρκεια μια δύσκολης μέρας. Μέσα από την άσκηση μειώνεται ο θυμός, καθώς και ο κίνδυνος να ξεσπάσουμε «νευρισμένοι» στην οικογένεια μας ή στους φίλους μας.

Έναν ακόμη σημαντικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η συστηματική άσκηση είναι στην αντικαταθλιπτική προσπάθεια, εφόσον αυξάνει το κίνητρο για υγιεινό τρόπο ζωής. Πολλοί από τους λόγους που οδηγούν τα παιδιά στο κάπνισμα, -η ανάγκη να δείξουν ότι μεγάλωσαν, η ανάγκη να τους αποδεχθούν οι φίλοι τους, η καταπολέμηση της ανίας- μπορούν να ικανοποιηθούν με τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Βελτίωση της γνωστικής ικανότητας σε όλες τις ηλικίες φαίνεται να επιφέρει η σωματική άσκηση. Ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, όπου ο κίνδυνος απώλειας πνευματικών δεξιοτήτων και μνήμης είναι μεγαλύτερος.

Επίσης, πολύ σημαντικά είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης στην αυτοεκτίμηση του ατόμου, καθώς και των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Βάζοντας ρεαλιστικούς στόχους και με την ανάλογη ενθάρρυνση από τους ειδικούς, κάθε άνθρωπος γίνεται όλο και πιο ικανός στο να καταφέρνει να ξεπερνά τις δυσκολίες και να επιτυγχάνει τους στόχους του. Με αυτόν το τρόπο χτίζεται η αυτοπεποίθησή του, καθώς παράλληλα καλλιεργείται και η διάθεση για υψηλότερους στόχους.



Προτάσεις για άσκηση και αθλητισμό

Το περπάτημα θεωρείται ως το πιο εύκολο και ακίνδυνο είδος άσκησης και φυσικά ακολουθεί το τζόκινγκ ή το τρέξιμο ελεγχόμενης έντασης. Διάφορες έρευνες έδειξαν ότι η αερόβια άσκηση (το τρέξιμο, το κολύμπι, η ποδηλασία, το γρήγορο βάδισμα, η άσκηση σε ομαδικά προγράμματα στο γυμναστήριο) βοηθάει ιδιαίτερα στην μείωση του άγχους.

Πέρα από τις ορμόνες που εκκρίνονται στο σώμα και συμβάλουν στην καλή διάθεση κατά την διάρκεια της άσκησης, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι αναπνευστικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά την άσκηση. Για παράδειγμα στη Yoga, η βασική αναπνευστική τεχνική η οποία χρησιμοποιείται, η οποία συνίσταται σε εισπνοή και εκπνοή από τη μύτη, συμβάλει: (1) Στην αποβολή του άγχους και του στρες, (2) Στην καταπολέμηση της απνίας, (3) Στην ρύθμιση της πίεσης, (4) Στην ενδυνάμωση του νευρικού και του ανοσοποιητικού συστήματος, (5) Στην αύξηση ενέργειας, (6) Στην καταπολέμηση των αναπνευστικών παθήσεων, και (7) Στην καταπολέμηση της κατάθλιψης.

Αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ άσκησης και αθλητισμού, σε σχέση με την επίδραση του κάθε είδους στην ψυχική διάθεση. Σε άτομα που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου «ψυχολογικού κινδύνου» η ελεύθερη άσκηση συνίσταται έναντι του οργανωμένου αθλητισμού ή του πρωταθλητισμού. Στον αθλητισμό το άτομο επιβάλλεται πολλές φορές να πειθαρχεί σε κανόνες και να συναγωνίζεται, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του άγχους και κατά συνέπεια σε επιδείνωση της κατάστασής του. Είναι γεγονός πως οι συνθήκες ανταγωνισμού του οργανωμένου αθλητισμού, οι οποίες υπό κανονικές συνθήκες θα ενδυνάμωναν τον χαρακτήρα και την προσωπικότητα ενός καλά ισορροπημένου ατόμου, αν επενεργήσουν στο υπόβαθρο μιας ήδη βεβαρημένης ψυχολογικής κατάστασης ενδέχεται τελικά να καταστούν επιζήμιες για το εν λόγω άτομο.

Εν κατακλείδι, είναι σημαντικό η σωματική άσκηση να γίνεται με μέτρο και μέσα σε λογικά πλαίσια, γιατί μόνο τότε μπορεί να επιδράσει θετικά τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική μας υγεία. Όταν γίνονται υπερβολές και καταχρήσεις, είναι ευνόητο ότι θα υπάρξουν και ανεπιθύμητες επιδράσεις στον ψυχο-συναισθηματικό μας κόσμο. Ομοίως, όταν η γυμναστική φτάνει να θεωρείται στενά συνδεδεμένη με τις προσωπικές αξίες κάποιου, όταν το άτομο δεν γυμνάζεται για να ευχαριστηθεί αλλά ψυχαναγκαστικά νιώθει υποχρεωμένο να το κάνει, όταν ακόμη νιώθει ενοχές και άγχος αν παραλείψει να ασκηθεί, τότε η άσκηση έχει ξεκινήσει να έχει αρνητικές επιδράσεις στην ψυχοσύνθεσή του. Είναι σίγουρο ότι όταν ξεπερνάμε τα όρια θα βλάψουμε όχι μόνο το σώμα μας αλλά και την ίδια τη ψυχή μας.