

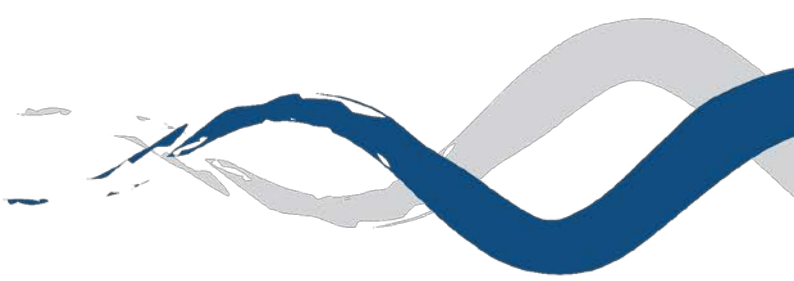
Η κατάθλιψη στις μέρες μας είναι μια κοινή ψυχική διαταραχή η οποία χαρακτηρίζεται από αρνητικά συναισθήματα, έλλειψη ενδιαφερόντων, αδυναμία άντλησης ευχαρίστησης στην καθημερινή ζωή αλλά και από αισθήματα ντροπής, ενοχής και χαμηλής αυτοπεποίθησης. Οι πάσχοντες συχνά παρουσιάζουν συνοσυρότητα καθώς η κατάθλιψη δύναται να συνυπάρχει με διαταραχές ύπνου, διατροφικές διαταραχές, κατάχρηση ουσιών και διαταραχές πανικού γεγονός που καθιστά πολυδιάστατη την αντιμετώπισή της.

Για πολλά χρόνια η θεραπεία της κατάθλιψης στηριζόταν κυρίως στη φαρμακευτική αγωγή καθώς και σε διάφορα είδη ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων. Παρόλο που η αποτελεσματικότητα των μέσων αυτών θεωρείται αποδεδειγμένη, σε μια προσπάθεια για διεύρυνση του φάσματος των θεραπευτικών επιλογών άρχισαν να αναζητούνται εναλλακτικές πρακτικές το δρόμο στις οποίες άνοιξε η χρήση της ψυχοκινητικής θεραπείας.

Πλέον, πέρα από της συμβατικές θεραπείες εναντίον της κατάθλιψης ιδιαίτερη θέση στα θεραπευτικά πρωτόκολλα λαμβάνει **η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα**. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες θεωρείται ως μια εξαιρετική θεραπευτική επιλογή για την αντιμετώπιση ,διαχείριση και πρόληψη της κατάθλιψης είτε σε συνδυασμό με άλλα μέσα είτε ακόμα και ως μοναδικό μέσο θεραπείας. Η θετική επίδραση της θεραπευτικής άσκησης στην ψυχολογική κατάσταση των νοσούντων από κατάθλιψη, σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία, οφείλεται σε μία σειρά από φυσιολογικούς αλλά και ψυχολογικούς μηχανισμούς.

Στους πιθανούς φυσιολογικούς μηχανισμούς κατατάσσονται:

- η υπόθεση των μονοαμινών, σύμφωνα με την οποία μέσω της φυσικής δραστηριότητας αυξάνεται η δράση και η διαθεσιμότητα των εν λόγω νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο, γεγονός που βελτιώνει την ψυχολογική κατάσταση των ασθενών.



- η θερμογενής υπόθεση, κατά την οποία η άνοδος της θερμοκρασίας σε τμήματα του εγκεφάλου η οποία έπεται της άσκησης επιφέρει μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.
- η υπόθεση των ενδορφινών, σύμφωνα με την οποία η άσκηση προκαλεί αύξηση της έκκρισης ενδορφινών, οι οποίες ως φυσικά οπιοειδή επιδρούν θετικά στην ψυχική υγεία.

Όσο αφορά τους ψυχολογικούς μηχανισμούς με τους οποίους η θεραπευτική άσκηση επιδρά, οι επικρατέστερες υποθέσεις είναι:

- η υπόθεση διάσπασης της προσοχής, όπου η απασχόληση του ασθενή με φυσική δραστηριότητα τον αποτρέπει από ανησυχίες και αρνητικές σκέψεις .
- η υπόθεση της αυτό-αποτελεσματικότητας η οποία στηρίζεται στα θετικά συναισθήματα που αναπτύσσει το άτομο φέρνοντας εις πέρας τα καθήκοντα του και τους στόχους.

Λόγω της ύπαρξης πολλών ειδών κατάθλιψης αλλά και της διαφορετικότητας των προσωπικοτήτων και ιδιοσυγκρασιών των ασθενών, αναδεικνύεται η ανάγκη για σχεδιασμό ενός προσεκτικού και εξατομικευμένου προγράμματος θεραπευτικής άσκησης, το οποίο θα πληροί συγκεκριμένες προδιαγραφές ώστε να είναι αποτελεσματικό.

Έτσι αφού τεθεί η διάγνωση από τον θεράποντα ιατρό, ο φυσικοθεραπευτής, ως ο πλέον ειδικός πάροχος θεραπευτικής άσκησης είναι υπεύθυνος για την αξιολόγηση του θεραπευόμενου, την συνταγογράφηση του κατάλληλου προγράμματος άσκησης και κατόπιν για την επίβλεψη της σωστής εκτέλεσης του.

Τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει το πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης που στοχεύει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι συγκεκριμένα και έχουν προκύψει μέσω σχετικών επιστημονικών μελετών.

Η άσκηση πρέπει να είναι αερόβια σε ένταση 60-85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας του θεραπευόμενου και θα πρέπει να εκτελείται 3-5 φορές την εβδομάδα. Η διάρκεια της συνεδρίας θα πρέπει να κυμαίνεται από 45-60 ενώ το πρόγραμμα θα πρέπει να εκτελεστεί τουλάχιστον για 12-16 εβδομάδες ώστε να έχει εμφανή αποτελέσματα.

Η θεραπευτική άσκηση έχει τις προϋποθέσεις και πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε σύγχρονου θεραπευτικού προγράμματος αντιμετώπισης της κατάθλιψης, ώστε ο ασθενής να λαμβάνει όσο το δυνατόν πιο πλήρη και αποτελεσματική θεραπεία, με στόχο την γρήγορη επανένταξη του στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή του.

Στο κέντρο Φυσιοθεραπείας E.Γεωργακόπουλος έχουμε τη γνώση και την εμπειρία για τη φροντίδα των ασθενών με κατάθλιψη.