



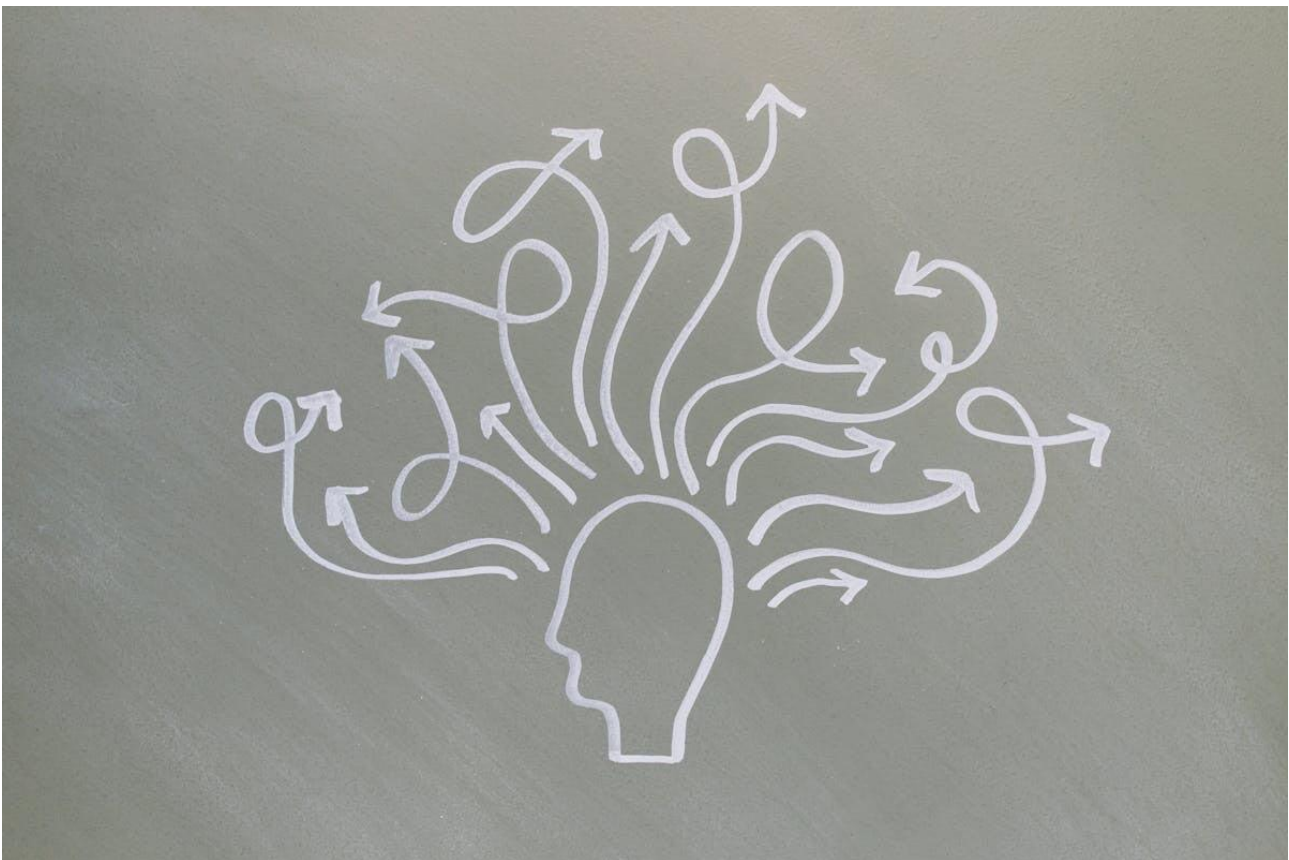
## Οι Σωματόμορφες Διαταραχές και τα Οφέλη της Εποπτευόμενης Άσκησης

Οι σωματόμορφες διαταραχές είναι μια ομάδα ψυχικών διαταραχών που χαρακτηρίζονται από την παρουσία σωματικών συμπτωμάτων, τα οποία δεν μπορούν να εξηγηθούν επαρκώς από κάποια σαφή ιατρική παθολογία.

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από αυτές τις διαταραχές βιώνουν έντονη δυσφορία και άγχος σχετικά με την υγεία τους, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής τους.

Η εποπτευόμενη άσκηση έχει αναγνωριστεί ως ένας αποτελεσματικός τρόπος διαχείρισης των συμπτωμάτων των σωματόμορφων διαταραχών, καθώς συμβάλλει τόσο στη βελτίωση της σωματικής όσο και της ψυχικής τους υγείας.

Σε αυτό το άρθρο, θα αναλυθούν οι σωματόμορφες διαταραχές, οι μηχανισμοί μέσω των οποίων η εποπτευόμενη άσκηση μπορεί να συμβάλει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων και τους τρόπους ένταξης της φυσικής δραστηριότητας στη θεραπεία των ασθενών.





## Τι είναι οι Σωματόμορφες Διαταραχές;

Οι σωματόμορφες διαταραχές μοιράζονται το κοινό χαρακτηριστικό της παρουσίας σωματικών συμπτωμάτων χωρίς εμφανή οργανική αιτία. Αυτές οι διαταραχές συχνά συνοδεύονται από υπερβολική ενασχόληση με την υγεία, καθώς και από έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις. Οι κυριότερες μορφές των σωματόμορφων διαταραχών περιλαμβάνουν:

### Βασικές Σωματόμορφες Διαταραχές:

#### 1. Διαταραχή Σωματικών Συμπτωμάτων

- Το άτομο εμφανίζει **επίμονα σωματικά συμπτώματα** που προκαλούν έντονο άγχος και δυσφορία.
- Δεν αρκεί απλώς η παρουσία συμπτωμάτων · η βασική δυσκολία προέρχεται από τον τρόπο που το άτομο τα αντιλαμβάνεται και αντιδρά σε αυτά.
- Συχνά συνοδεύεται από υπερβολικές σκέψεις, συναισθήματα ή συμπεριφορές που σχετίζονται με τα συμπτώματα (π.χ. υπερβολική ανησυχία, συνεχείς ιατρικές επισκέψεις).

#### 2. Διαταραχή Άγχους Ασθένειας (Πρώην Υποχονδρίαση)

- Το άτομο **ανησυχεί υπερβολικά ότι πάσχει από σοβαρή ασθένεια**, παρά την απουσία ιατρικής διάγνωσης.
- Οι σωματικές αισθήσεις ερμηνεύονται λανθασμένα ως ενδείξεις σοβαρής πάθησης (π.χ. ένας μικρός πόνος θεωρείται σημάδι καρκίνου).
- Οι ασθενείς είτε επισκέπτονται διαρκώς γιατρούς για εξετάσεις είτε αποφεύγουν πλήρως την ιατρική περίθαλψη λόγω φόβου.

#### 3. Διαταραχή Μετατροπής

- Το άτομο παρουσιάζει **νευρολογικά συμπτώματα** (π.χ. παράλυση, απώλεια αίσθησης, σπασμούς, τύφλωση), χωρίς οργανική αιτία.
- Τα συμπτώματα συχνά σχετίζονται με έντονο ψυχολογικό στρες ή τραυματική εμπειρία.
- Μπορεί να υπάρχουν ανακολουθίες μεταξύ των συμπτωμάτων και της γνωστής ανατομίας ή φυσιολογίας.



#### **4. Σωματόμορφη Διαταραχή Πόνου**

- Το κυρίαρχο σύμπτωμα είναι **επίμονος, ανεξήγητος πόνος**, που προκαλεί σημαντική δυσφορία ή έκπτωση στη λειτουργικότητα.
- Δεν εξηγείται πλήρως από κάποια ιατρική πάθηση ή νευρολογική βλάβη.
- Ο πόνος μπορεί να ενισχύεται από ψυχολογικούς παράγοντες, όπως άγχος ή κατάθλιψη.

#### **5. Διαταραχή Σχετιζόμενη με Σωματοποίηση**

- Το άτομο αναφέρει **πολλαπλά σωματικά συμπτώματα** που αλλάζουν συχνά και επηρεάζουν διαφορετικά συστήματα του σώματος (γαστρεντερικό, καρδιοαναπνευστικό, νευρολογικό).

#### **6. Σωματοδυσμορφική Διαταραχή**

- Έντονη ενασχόληση με φανταστικά ή ελάχιστα αισθητά ελαττώματα στην εξωτερική εμφάνιση
- Συχνά σχετίζεται με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
- Οι σωματόμορφες διαταραχές δεν είναι φανταστικές ή προσποιητές. Το άτομο πραγματικά βιώνει τα συμπτώματα, αλλά η προέλευση τους είναι ψυχολογική και όχι οργανική.



## **Ο Ρόλος της Άσκησης στη Διαχείριση των Σωματόμορφων Διαταραχών**

Η άσκηση αποτελεί μια από τις πιο αποτελεσματικές μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση των σωματόμορφων διαταραχών. Οι βασικοί μηχανισμοί μέσω των οποίων συμβάλλει στη βελτίωση της κατάστασης των ασθενών είναι:

### **1. Βιολογικοί Μηχανισμοί**

Η άσκηση επηρεάζει σημαντικά τη νευροβιολογία του εγκεφάλου, ενισχύοντας την παραγωγή ενδορφινών, σεροτονίνης και ντοπαμίνης, οι οποίες συμβάλλουν στη μείωση του πόνου και στη βελτίωση της διάθεσης.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η αερόβια άσκηση αυξάνει τη νευρογένεση στον ιππόκαμπο, μια περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη ρύθμιση του συναισθήματος και της γνωστικής λειτουργίας.

Επιπλέον, η άσκηση προάγει την ισορροπία μεταξύ του συμπαθητικού και του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, μειώνοντας την υπερευαισθησία σε στρεσογόνα ερεθίσματα.



## 2. Μείωση του Άγχους και της Κατάθλιψης

Οι σωματόμορφες διαταραχές συχνά συνοδεύονται από άγχος και συμπτώματα κατάθλιψης. Η άσκηση δρα ως φυσικό αγχολυτικό, βοηθώντας στη ρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και μειώνοντας τα επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνη του στρες).

Έρευνες δείχνουν ότι η τακτική εποπτευόμενη φυσική δραστηριότητα μειώνει την υπερδραστηριότητα της αμυγδαλής, η οποία σχετίζεται με το χρόνιο άγχος και την ευαλωτότητα στις αγχώδεις διαταραχές. Παράλληλα, η άσκηση αυξάνει την παραγωγή GABA, ενός νευροδιαβιβαστή που έχει ηρεμιστικές ιδιότητες.

## 3. Αλλαγή Εστίασης από τα Συμπτώματα

Οι άνθρωποι με σωματόμορφες διαταραχές επικεντρώνονται υπερβολικά στα συμπτώματά τους. Η συμμετοχή σε εποπτευόμενη φυσική δραστηριότητα τους επιτρέπει να αποσπαστούν από την ενασχόληση με το σώμα τους και να επικεντρωθούν σε θετικές δραστηριότητες.

Έρευνες δείχνουν ότι η άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), η οποία προάγει την προσαρμοστικότητα του εγκεφάλου και μειώνει τη ροπή προς την ανησυχία. Παράλληλα, ενισχύει τις εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου, βοηθώντας στην καλύτερη διαχείριση του στρες.

## 4. Βελτίωση του Ύπνου

Η κακή ποιότητα του ύπνου είναι συχνό πρόβλημα στους ανθρώπους με σωματόμορφες διαταραχές. Η άσκηση βοηθά στη ρύθμιση του κερκάδιου ρυθμού, προάγοντας έναν πιο ποιοτικό και ξεκούραστο ύπνο. Μελέτες έχουν δείξει ότι η μέτριας έντασης εποπτευόμενη άσκηση μπορεί να αυξήσει τη διάρκεια του σταδίου του βαθύ ύπνου, μειώνοντας την αφύπνιση κατά τη διάρκεια της νύχτας. Επίσης, η τακτική φυσική δραστηριότητα μειώνει τα συμπτώματα αϋπνίας και αυξάνει τη συνολική διάρκεια ύπνου.

## 5. Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης και της Αυτοπεποίθησης

Η τακτική σωματική δραστηριότητα βοηθά τους πάσχοντες να αποκτήσουν μεγαλύτερο έλεγχο στο σώμα τους και να βελτιώσουν την εικόνα εαυτού τους.

Μελέτες υποστηρίζουν ότι η συμμετοχή σε ομαδικές εποπτευόμενες φυσικές δραστηριότητες, όπως το Pilates, ενισχύει το αίσθημα κοινωνικής υποστήριξης και ευεξίας.

Επιπλέον, οι ασθενείς αναπτύσσουν μεγαλύτερη αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, γεγονός που συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων τους.



### **Ποιος Τύπος Άσκησης Είναι πιο Αποδοτικός;**

Στο Φυσιοθεραπευτήριο **Ε. Γεωργακόπουλος**, όπου διαθέτουμε ειδικό τμήμα υγείας και άσκησης, εφαρμόζουμε εξατομικευμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ανθρώπων με σωματόμορφες διαταραχές.

Οι πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης περιλαμβάνουν:

- 1. Εποπτευόμενη Αερόβια Άσκηση** Ενισχύει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το άγχος μέσω της παραγωγής ενδορφινών.
- 2. Pilates και Clinical Pilates:** Συμβάλλουν στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, μειώνοντας την ένταση και το άγχος, ενώ βελτιώνουν την ευλυγισία και τη στάση του σώματος.

- 3. Εποπτευόμενα Προγράμματα Ασκήσεων Αντίστασης:** Αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη, μειώνουν τα επίπεδα κορτιζόλης και προάγουν τη σταθερότητα και τον έλεγχο του σώματος.
- 4. Ασκήσεις Διατάσεων και Χαλάρωσης:** Μειώνουν την ένταση και ενισχύουν την κυκλοφορία του αίματος, προάγοντας τη γενική ευεξία.

### **Συμπέρασμα**

Οι σωματόμορφες διαταραχές μπορεί να αποτελούν σημαντική πρόκληση για τους ασθενείς, αλλά η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι είναι ένα ισχυρό εργαλείο στη διαχείριση των συμπτωμάτων τους.

Στο **Φυσικοθεραπευτήριο Ε. Γεωργακόπουλος στον Πειραιά**, εφαρμόζουμε εξατομικευμένα προγράμματα υγείας και άσκησης, προσαρμοσμένα στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου. Μέσω της κατάλληλης φυσικής δραστηριότητας, μπορούμε να συμβάλουμε στη μείωση του στρες, τη βελτίωση της διάθεσης και την ενίσχυση της συνολικής ποιότητας ζωής των ασθενών μας.

Εάν αντιμετωπίζετε συμπτώματα σωματόμορφης διαταραχής και επιθυμείτε να δοκιμάσετε τη δύναμη της άσκησης ως μέρος της θεραπευτικής σας προσέγγισης, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας για ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης και ευεξίας.