

Η συμβολή της άσκησης στη προαγωγή της ψυχικής υγείας

Θεολογία Ζιώγου

Καθηγήτρια Εφαρμογών, Τμήμα Νοσηλευτικής ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η σωματική δραστηριότητα και γενικότερα η άσκηση αποτελεί έναν από τους κύριους δείκτες για την πρόληψη τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας.

Σκοπός: της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι η διερεύνηση της συσχέτισης ανάμεσα στην άσκηση και την ψυχική υγεία των ανθρώπων και πως αυτή διαμορφώνεται στις μέρες μας.

Μεθοδολογία: Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στηρίχτηκε στην βιβλιογραφική αναζήτηση ανασκοπικών και ερευνητικών μελετών, οι οποίες αντλήθηκαν από τις διεθνείς βάσεις δεδομένων Medline, Pubmed, Cinahl και Iatrotek σχετικά με τις επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία των ανθρώπων.

Αποτελέσματα: Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία των ανθρώπων και στην αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών, την πρόληψή τους και τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των ψυχικά πασχόντων.

Συμπεράσματα: Η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα βοηθήσει τους ψυχικά αρρώστους να αναπτύξουν και να διατηρήσουν υγιείς συμπεριφορές.

Λέξεις ευρετηρίου: άσκηση, σωματική δραστηριότητα, ψυχικές διαταραχές, ψυχική υγεία

Παραπομπή:

Θ. Ζιώγου. Η συμβολή της άσκησης στη προαγωγή της ψυχικής υγείας. *Επιστημονικά Χρονικά* 2013;18(4): 191-197

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η *σωματική δραστηριότητα* και γενικότερα η *άσκηση* αποτελεί έναν από τους κύριους δείκτες για την πρόληψη τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας. Ήδη στην αρχαία Ελλάδα η άσκηση έπαιζε σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων και αποτελούσε τμήμα της όλης εκπαίδευσης. Ο ιδανικός πολίτης ήταν γυμνασμένος στο σώμα και ολοκληρωμένος στο νου και την ψυχή [1]. Η φράση των αρχαίων Ελλήνων «*νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεί*» χρησιμοποιήθηκε στην Αρχαιότητα και σημαίνει ότι η πνευματική κατάσταση του ανθρώπου δεν είναι άσχετη με τη σωματική του [2-4]. Σήμερα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο

οτι η άθληση αποτελεί σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και ότι η σωματική άσκηση σχετίζεται με τη ψυχική υγεία και τα ευεργετικά της αποτελέσματα συγκρίνονται με αυτά της ψυχοθεραπείας και επιβεβαιώνεται από επιστημονικές έρευνες, μέσα από τις οποίες καταδεικνύεται η απόλυτη συσχέτιση του υγιούς σώματος με το υγιές μυαλό [5]. Η άσκηση λοιπόν μπορεί να λειτουργήσει ως βάλαμο στην ψυχή εκατομμυρίων ανθρώπων στον κόσμο που αντιμετωπίζουν ψυχικά προβλήματα, όπως π.χ. είναι η κατάθλιψη, συμβάλλοντας σημαντικά στην αντιμετώπισή της [6,7]. Η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα έχουν μια

μακροχρόνια σχέση με την θεσμική ψυχιατρική φροντίδα και έγινε ένα σημαντικό μέρος της θεραπείας ασθενών στα μεγάλα ψυχιατρικά νοσοκομεία που χτίστηκαν προς το τέλος του 19ου αιώνα [8]. Αν και η πλειοψηφία των μεγάλων ιδρυμάτων, που παραδοσιακά περιλάμβαναν μεγάλες περιοχές για την αναψυχή και την απασχόληση έχουν κλείσει και η ψυχιατρική περίθαλψη παρέχεται τώρα από διάφορες μικρότερες μονάδες στην κοινότητα, η σωματική δραστηριότητα, συνήθως υπό μορφή αθλητισμού και άσκησης, συνεχίζει συχνά να συμπεριλαμβάνεται στα προσφερόμενα προγράμματα θεραπείας [9].

Όσον αφορά τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, αυτοί μπορούν να είναι βασικοί συμμετέχοντες στη θεραπευτική διαδικασία και στην ανάπτυξη των προγραμμάτων θεραπείας. Μ' αυτό τον τρόπο είναι σε θέση να καταστήσουν έγκυρη και αξιόπιστη την σωματική άσκηση στα πλάνα θεραπείας τους και την ενίσχυση των ατόμων για πρόσβαση στη σωματική δραστηριότητα, ανεξάρτητα από τα όποια τα εμπόδια στην εφαρμογή ή ακόμα και πώς μια τέτοια έρευνα θα εφαρμοζόταν [8,10]. Σήμερα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η άθληση αποτελεί σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και ότι η σωματική άσκηση σχετίζεται με τη ψυχική υγεία και τα ευεργετικά της αποτελέσματα συγκρίνονται με αυτά της ψυχοθεραπείας και επιβεβαιώνεται από επιστημονικές έρευνες, μέσα από τις οποίες καταδεικνύεται η απόλυτη συσχέτιση του υγιούς σώματος με το υγιές μυαλό [5].

Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι η διερεύνηση της συσχέτισης ανάμεσα στην άσκηση και την ψυχική υγεία των ανθρώπων, κυρίως δε των ψυχικά ασθενών, και πώς αυτή διαμορφώνεται στις μέρες μας.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στηρίχτηκε στην βιβλιογραφική αναζήτηση ανασκοπικών και ερευνητικών μελετών, οι οποίες αντλήθηκαν από τις διεθνείς βάσεις δεδομένων Medline, Pubmed, Cinahl και από την ελληνική βάση δεδομένων Iatrotek σχετικά με τις επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι ακόλουθες: άσκηση, σωματική δραστηριότητα, ψυχικές διαταραχές και ψυχική υγεία.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η αντίληψη για την ωφέλεια από τη σωματική άσκηση είναι διαδεδομένη σε όλο το κόσμο. Σημειώτεον ότι η άσκηση όχι μόνο διατηρεί και βελτιώνει ένα υγιές σώμα, αλλά θεραπεύει και ένα σώμα που πάσχει, καθώς και μια ψυχή που συμπάσχει με το σώμα. Επιπλέον, υπάρχει εκτενής βιβλιογραφία που δείχνει ότι η σωματική δραστηριότητα είναι μια αποτελεσματική προληπτική στρατηγική ενάντια στις καρδιαγγειακές παθήσεις την παχυσαρκία την οστεοπόρωση, τις εγκεφαλοαγγειακές παθήσεις, το σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, τον καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου και διάφορες ψυχιατρικές διαταραχές [10-16]. Η άσκηση λοιπόν δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες, με στόχο την πρόληψη των ασθενειών και τη βελτίωση διαφόρων νοσηρών καταστάσεων.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την υποκειμενική ποιότητα ευημερίας της ζωής με την πρόληψη της ασθένειας Τα παραπάνω δεν αποτελούν τόσο μια έκκληση για επιστροφή στο φυσικό κόπο. Μάλλον, αφορούν μια υπενθύμιση για το ότι οι οργανισμοί μας έχουν μια έμφυτη ανάγκη να ασκηθούν. Εάν η γενική υγεία μας και η λειτουργία

πρόκειται να βελτιστοποιηθούν, πρέπει να είμαστε φυσικά ενεργοί σε καθημερινή βάση. Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του ανθρώπινου σώματος από τη γέννηση μέχρι την πλήρη σωματική ωριμότητα [17]. Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται από το περιττό λίπος, μορφοποιούνται, παρέχοντας ομορφιά και χάρη στο ανθρώπινο παράστημα. Η ισχυροποίηση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα, μια και κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του δραστηριότητες, δίνοντάς του τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με σχετική ευκολία [18].

Υπάρχουν δύο είδη σωματικής άσκησης, η *ιστονική* ή *κινητική άσκηση* όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, χορός ή κολύμβηση και η *ισομετρική* ή *στατική* άσκηση όπως άρση βαρών, πάλη, κωπηλασία ή θαλάσσιο σκι. Κατά την *ιστονική* άσκηση αυξάνεται η ικανότητα του οργανισμού να παράγει μηχανικό έργο, βελτιώνονται τα αντανεκλαστικά και το άτομο εμφανίζει ένα ωραίο παρουσιαστικό γεμάτο ψυχική και σωματική υγεία. Με την *ισομετρική* εξάλλου άσκηση, όπως στην άρση βαρών, ο ασκούμενος αναπνέει καλά όπως συμβαίνει με τις πολλές και βαθιές αναπνοές του δρομέας που κάνει κινητική άσκηση [19]. Το άτομο γίνεται παραγωγικό χωρίς να κουράζεται υπερβολικά κι αυτό το γεμίζει με αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση, συναισθήματα τόσο αναγκαία για τη ψυχική μας υγεία. Εκτός όμως από τα οφέλη που προσφέρει η κίνηση στο σώμα μας, βοηθάει και την ψυχή μας με πολλούς τρόπους όπως έχουν διαπιστώσει και διάφοροι επιστήμονες. Μάλιστα φαίνεται ότι ψυχή και σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα καθώς η σωματική κατάσταση επηρεάζει την ψυχική όπως και

το αντίστροφο [20].

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Ενώ η σωματική δραστηριότητα μπορεί έμμεσα να βελτιώσει την υποκειμενική ποιότητα ευημερίας της ζωής με την πρόληψη της ασθένειας και του πρόωρου θανάτου, παρατηρούμε πρόσφατα ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τον άμεσο ρόλο της στην πρόληψη και τη θεραπεία των προβλημάτων ψυχικής υγείας [20,21]. Άλλωστε πολλές έρευνες μέχρι σήμερα έχουν τεκμηριώσει τις θετικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην ψυχολογία των ανθρώπων με τη φυσική δραστηριότητα απόμων με ψυχικά νοσήματα διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές είναι πολύ λιγότερο δραστήρια από το γενικό πληθυσμό [22]. Παράγοντες δε που συμβάλλουν σε αυτό είναι τα χαρακτηριστικά της ασθένειας, το ηρεμιστικά φάρμακα και η έλλειψη ευκαιριών και γενικού κινήτρου για τα άτομα αυτά [23]. Η κόπωση και η υπνηλία εξάλλου που παρατηρούνται στους ψυχικά ασθενείς ως απόρροια των φαρμάκων, δεν αποτελεί αντένδειξη στην εφαρμογή προγραμματών άσκησης σε αυτούς, μια και δεν αναφέρονται σοβαρές επιπλοκές που να συνδυάζουν τη σωματική άσκηση και τα ψυχιατρικά φάρμακα [22]. Θα πρέπει λοιπόν να δίνεται η προτεραιότητα που της αξίζει στην υγεία των ασθενών με ψυχικά νοσήματα, λαμβάνοντας μέτρα άσκησης που να ανταποκρίνονται στο διαφορετικό τρόπο ζωής τους, καθώς και τους παράγοντες κινδύνου που αντιμετωπίζουν λόγω της ιδιαιτερότητάς τους [21]. Η καλή φυσική κατάσταση για τα άτομα με ψυχικές διαταραχές είναι ένας ρεαλιστικός στόχος και θα πρέπει να ενσωματωθεί στα σχέδια των επαγγελματιών ψυχικής υγείας για να υιοθετηθεί η σωματική δραστηριότητα ως συμπληρωματική θεραπεία για τα άτομα με σοβαρή ψυχική διαταραχή [23,24].

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Η ψυχική ασθένεια είναι ένα σημαντικό εμπόδιο στην υγεία και την προσωπική και κοινωνική ευημερία των ανθρώπων μια και αποδυναμώνει κοινωνικά τα άτομα και συνδέεται με την παρουσία σύνθετων κοινωνικών προβλημάτων (έλλειψη στέγης, φτώχεια) σε αρκετές σοβαρές περιπτώσεις. Έτσι ο ρόλος της άσκησης στην ανακούφιση αυτού του φορτίου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής αξίζουν προσοχής [21].

Η σωματική δραστηριότητα συνδέεται με βάση τουλάχιστον τέσσερις διαφορετικές προοπτικές ως προς την άμεση συμβολή της στην επίλυση των προβλημάτων ψυχικής υγείας:

- Συμβολή της σωματικής δραστηριότητας στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών.
- Πρόληψη των ψυχικών διαταραχών, μέσω της σωματικής δραστηριότητας.
- Βελτίωση της ψυχικής και φυσικής υγείας των ατόμων με ψυχική ασθένεια.
- Βελτίωση της ψυχικής υγείας του γενικού πληθυσμού [9]. Στη συνέχεια παρέχονται στοιχεία για τη σύνδεση της σωματικής άσκησης με τις πλέον συχνές ψυχικές διαταραχές.

1. Άσκηση και διαταραχές του άγχους.

Η φυσική δραστηριότητα, η άσκηση και η κίνηση, όπως επιβεβαιώνουν επιστημονικές μελέτες, βοηθά στη μείωση του άγχους, το οποίο για αρκετούς ανθρώπους αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους. Σε όλες τις περιπτώσεις διαφαίνεται ότι η άσκηση προλαμβάνει την έναρξη των συμπτωμάτων του άγχους, αλλά και θεραπεύει τις αγχώδεις καταστάσεις σε μεγαλύτερο ποσοστό, ακόμα και σε σύγκριση με άλλες φαρμακευτικές και ψυχαναλυτικές μεθόδους [22].

2. Άσκηση και κατάθλιψη

Η επίδραση της άσκησης στην κατάθλιψη έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης για

αρκετές δεκαετίες. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η άσκηση - είτε ως κατάρτιση δύναμης, τρεξιματος, περπατήματος είτε άλλης μορφής αεροβικής άσκησης - βοηθά στην ανακούφιση της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης μεταβάλλοντας την καθημερινή ρουτίνα των ανθρώπων, αυξάνοντας τις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους και βοηθώντας τους να κυριαρχήσουν στις δύσκολες φυσικές και ψυχολογικές προκλήσεις [23,24].

3. Άσκηση και Σχιζοφρένια

Η σχιζοφρένια είναι μία από τις πιο αναπηρικές όλων των ψυχιατρικών ασθενειών που μπορεί να θέσει εκτός λειτουργίας τον πάσχοντα. Η άσκηση αποδεικνύεται ότι μπορεί να μειώσει τις ακουστικές ψευδαισθήσεις, να αυξήσει τον αυτοσεβασμό, και να βελτιώσει τα σχέδια ύπνου και τη γενική συμπεριφορά στους ανθρώπους που ζουν με τη σχιζοφρένια [25].

4. Επίδραση της άσκησης στις ψυχολογικές παραμέτρους

Η δυνατότητα της σωματικής δραστηριότητας "να ενεργοποιήσει" ώστε να παραχθεί θετικότερη διάθεση αναφέρεται ευρέως. Τα συναισθηματικά οφέλη είναι πιθανότερο να βιωθούν, εάν οι συμμετέχοντες εστιάζουν στους προσωπικούς στόχους βελτίωσης [26, 27]. Υπάρχει επίσης σαφής ένδειξη ότι η άσκηση μπορεί να αλλάξει τις αντιλήψεις των ανθρώπων για το σωματικό τους εγώ και την ταυτότητά τους με έναν θετικό τρόπο. Για μερικούς ανθρώπους, σε μερικές περιστάσεις, ιδιαίτερα εκείνοι που αρχικά έχουν χαμηλό αυτοσεβασμό, αυτό επεκτείνεται σε γενικευμένες αλλαγές του εγώ [28,29].

5. Άσκηση και διάφορες άλλες διαταραχές

Η άσκηση μπορεί να είναι ένα σημαντικό συστατικό της θεραπευτικής στρατηγικής για τα προβλήματα της εικόνας του σώματος, τα προβλήματα κατάχρησης ουσιών όπως το αλκοόλ και συμβάλει στα προγράμματα θεραπείας διακοπής καπνίσματος, καθώς και τις σωματικές διαταραχές, όπου το ψυχιατρικό σύμπτωμα εκδηλώνεται ως χρόνιος πόνος [9, 30].

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η άσκηση αποτελεί μια αποδοτική επιλογή για την πρόληψη και αντιμετώπιση των ψυχικών νόσων και συγκρίνεται ευνοϊκά με την ατομική ψυχοθεραπεία και την ψυχοθεραπεία ομάδας [31, 32]. Επιπλέον ερευνητικά δεδομένα προτείνουν ότι η κανονική άσκηση αξίζει περαιτέρω προσοχή ως επιλογή για όσα άτομα υποφέρουν από τη διαταραχή της εικόνας του σώματος, όπως και για τη μείωση της

προβληματικής συμπεριφοράς των ατόμων με ειδικές αναπτυξιακές ανάγκες, καθώς και μια συμπληρωματική λύση στα προγράμματα θεραπείας για την κατάθλιψη, τη σχιζοφρένεια, την διαταραχή μετατροπής, και την εξάρτηση οινόπνευματος [33,34].

Η κατανόηση λοιπόν από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας της συμβολής της άσκησης στην προαγωγή της υγείας των ψυχικά αρρώστων, θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν και να παρέχουν αποτελεσματικότερες παρεμβάσεις με σκοπό να προωθήσουν και να διατηρήσουν υγιείς συμπεριφορές στους ψυχικά αρρώστους, μέσα από την ανάπτυξη προγραμμάτων παρέμβασης που θα αυξήσουν τη συμμετοχή των επαγγελματιών υγείας σε τέτοιες συμπεριφορές, θα οδηγήσουν στην σύγκλιση μεταξύ σωματικών και ψυχικών παραγόντων και θα συνεισφέρουν σ' ένα ολιστικό μοντέλο υγείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Κουρκούτα Λ., Ελαφρή Μ., Τσιότσιου Β., Στρογγύλου Β. Άσκηση και Ψυχική Υγεία στην Αρχαία Ελλάδα. 4^ο Ψυχιατρικό Συνέδριο στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας. Κυλλήνη Ηλείας, 1- 4/6/2012.
2. Κουρκούτα Λ., Πλατή Π., Προκοπίου Ε.: Νους υγιής εν σώματι υγιή. 39^ο Πανελλήνιο Νοσηλευτικό Συνέδριο. Βόλος, 15 - 18 Μαΐου 2012.
3. Μπαμπινιώτη Γ. Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας . Δ' έκδοση. Εκδόσεις: Κέντρο Λεξικολογίας. Αθήνα, 2012.
4. Parathanassiou I, Sklavou M, Kourkouta L. Holistic nursing care: theories and perspectives. American Journal of Nursing Science , 2013; 2(1) : 1-5.
5. Ζιώγου Θ. Οι απόψεις των επαγγελματιών ψυχικής υγείας για την επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στα άτομα με ψυχικές διαταραχές και την συμμετοχή τους η μη στην προώθηση της στα κέντρα φροντίδας τους. Μεταπτυχιακή διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη, 2006.
6. Τσαούσογλου Α, Κουκουρικός Κ. Ποιότητα και υπηρεσίες υγείας. Στίγμα, 2007;15(1): 18 - 24.
7. Θ.Ζιώγου , Λ.Κουρκούτα , Σ. Δικταπανίδου, Ε. Φραδέλος, Π.Ουζουνάκης. Η άσκηση στη φροντίδα των ψυχικά ασθενών. 3^ο Συνέδριο Βιοψυχοκοινωνικής Προσέγγισης στην Ιατρική Περιθαλψη. Με Διεθνή Συμμετοχή. Θεσσαλονίκη, 28 - 30 Μαρτίου 2013.

8. Fox K R. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health and Nutrition*, 1999; 2: 411- 418.
9. Hays K.F. (1999) *Working It Out: Using Exercise in Psychotherapy*. American Psychological Association, Washington DC.
10. Faulkner G. & Biddle S. (2001a) Exercise as therapy: it's just not psychology! *Journal of Sports Sciences* 19, 433-444
11. Αβραμικά Μ. Ψυχολογική υποστήριξη αρρώστων με τύπου Ι και τύπου ΙΙ σακχαρώδη διαβήτη. *Νοσηλευτική*, 1994;33(1): 31-34.
12. Αβραμικά Μ. Ψυχολογικές - Κοινωνικές Παρεμβάσεις σε άρρωστο με ολική λαρυγγεκτομή. Διδακτορική Διατριβή. Δημοκρίτειο πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Τομέας Ψυχιατρικής. Αλεξανδρούπολη, 2009.
13. Diktaranidou S, Ziogou T. Breast cancer in the women and health promotion. *Prog Health Sci*, 2011, Vol 1(2), 165-170.
14. Λαβδανίτη Μ. Γυναίκες με καρκίνο μαστού που υποβάλλονται σε ακτινοθεραπεία-Νοσηλευτική προσέγγιση. *Νοσηλευτική*, 2007;46 (2):181-188.
15. Κουκουρίκος Κ , Τσορμπατζούδη Ε , Τζογάνη Α . Κοινωνική επαναπροσαρμογή: Εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων χρόνιων ψυχωσικών ασθενών. *Νοσηλευτική* 2007; 46 (3): 342-354.
16. Μωραΐτου Μ, Σταλίκας Α. Η συχνότητα της κατάθλιψης κατά την κύηση και τη λοχεία. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 2004 ; 3 (2), 67-70.
17. Τοκμακίδης Σ Π. Άσκηση και χρόνιες παθήσεις. Ιατρικές Εκδόσεις Π Χ Πασχαλίδης. Αθήνα,2003.
18. Τοκμακίδης Σ. Άσκηση και υγεία, άσκηση και παραγωγικότητα. Άθληση και Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, 1997; 18:5-8.
19. Νικολαΐδης Μ Γ, Πετρίδου Α, Μούγιος Β. Επίδραση της χρονίας άσκησης στον τροχό στη σύσταση σε λιπαρά οξέα των φωσφολιπιδίων και των τριακυλογλυκερολών στο σκελετικό μυ και στην καρδιά επιμύων. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 2004; 21(4): 344-353.
20. Τοκμακίδης Σ, Γκοδόλιας Γ, Παναγιωτίδου Α, Ταξιλδάρης Κ. Άσκηση και Υγεία: ο ρόλος και η κοινωνική συμβολή των προγραμμάτων ΕΠΕΑΕΚ σε ειδικούς πληθυσμούς. Άθληση και Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης , 2000 ; 24 : 83 - 98.
21. Connolly M, Kelly C. Lifestyle and physical health in schizophrenia. *Advances in Psychiatric Treatment*, 2005; 11: 125-132.
22. Richardson C, Faulkner G, Mc Devitt J, Skrinar G, Hutchinson D, Piette J. Integrating Physical Activity Into Mental Health Services for Persons With Serious Mental Illness. *Psychiatric Services*, 2005; 56 (3):324-331.
23. Osborn D. The poor physical health of people with mental illness. *West Journal of Medicine*, 2001; 175(5): 329-332.
24. Paluska S, Schwenk T. Physical Activity and Mental Health: Current Concepts. *Sports Medicine*, 2000; 29(3):167-180.
25. Di Lorenzo T, Bargman E, Stucky - Ropp R, Brassington G, Frensch P, La Fontaine T. Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive Medicine*, 1999; 28: 75-85.
26. Broocks A, Bandelow B, Pekrun G, George A, Meyer T, Bartmann U, Hillmer-Vogel U, Ruther E. Comparison of aerobic exercise, chlomipramine, and placebo in the treatment of panic disorder. *American Journal of Psychiatry*, 1998; 155: 603-609.
27. Taylor A H. Physical activity, anxiety, and stress. In: *Physical Activity and Psychological Well-Being* .Ed. Biddle Rutledge, London, 2000.

28. Θ.Ζιώγου, Α.Κουρκούτα, Σ. Δικταπανίδου, Ε. Φραδέλος, Π.Ουζουνάκης. Η άσκηση στη φροντίδα των ψυχικά ασθενών. 3^ο Συνέδριο Βιοψυχοκοινωνικής Προσέγγισης στην Ιατρική Περιθαλψη. Με Διεθνή Συμμετοχή. Θεσσαλονίκη, 28 - 30 Μαρτίου 2013.
29. Fox K R. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health and Nutrition*, 1999; 2: 411- 418.
30. Κουκουρικός Κ. Περιοριστικά μέτρα : απόψεις υπέρ και κατά της χρήσης των. *Στίγμα*, 2008; 18(1) : 16-20.
31. Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. *Physical Activity and Psychological Well-being*. Rutledge. London, 2000.
32. Mutrie N. Healthy body, healthy mind? *Psychologist* 2002; 15, 412-413
33. Τσαούσογλου Α, Κουκουρικός Κ. Ποιότητα και υπηρεσίες υγείας. *Στίγμα*, 2007;15(1): 18 - 24.
34. Lawler D. & Hopker S. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 2001; 322: 763-766.

REVIEW

The contribution of exercise in promotion of mental health

Theologia Ziogou

Lecturer in Nursing, Alexander Technological Institute of Thessaloniki

ABSTRACT

Physical activity and exercise in general is one of the main indicators for the prevention of both physical and mental health. The purpose of this retrospective study was to investigate the correlation between exercise and mental health of people and how it is shaped nowadays. The methodology followed was based on the literature search and reviewing research studies, which derived from international databases Medline, Pubmed, Cinahl and Iatrotek on the effects of exercise on mental health. Physical activity contributes to the treatment of mental disorders, their prevention and improved physical and mental health of the mentally ill. Mental health professionals also can play an important role in encouraging physical activity and institutionalization of the planning of the care of these patients

Keywords: exercise, physical activity, mental disorders, mental health.

Citation:

T. Ziogou. The contribution of exercise in promotion of mental health. *Scientific Chronicles* 2013;18(4): 191-197