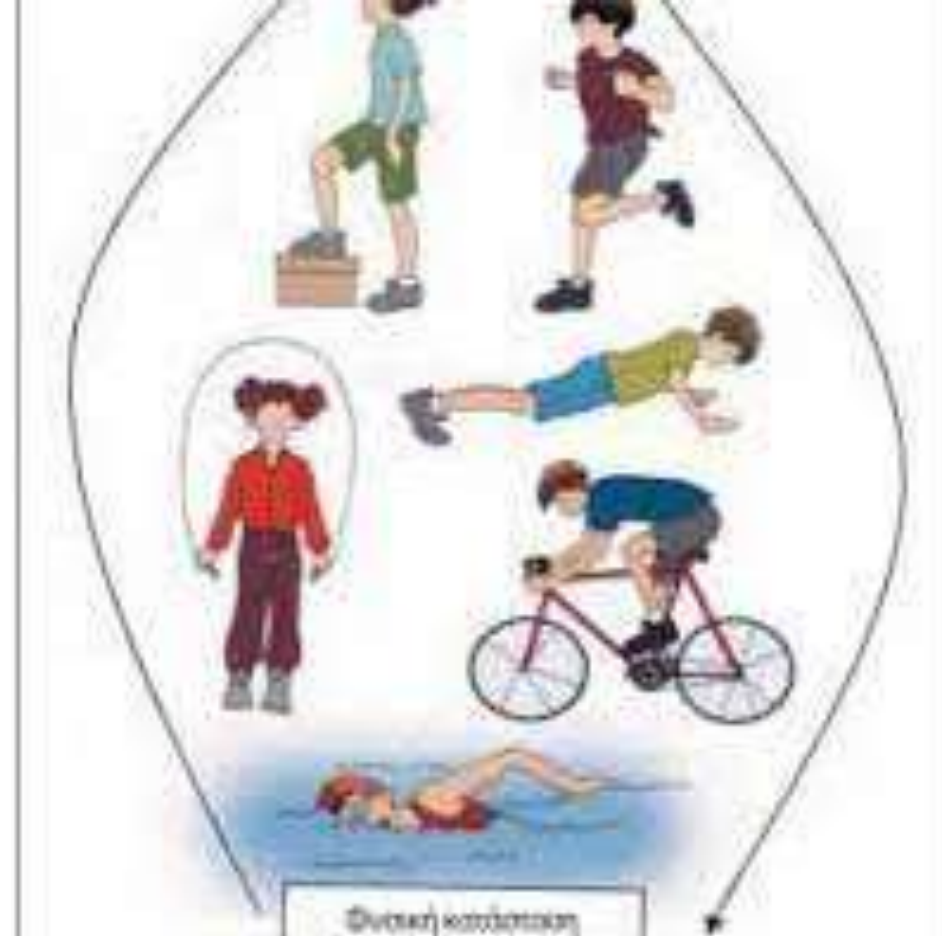




Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΖΩΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ- ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ- ΥΠΝΟΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ





Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Η συστηματική άσκηση επιφέρει μια σειρά από **αλλαγές στον οργανισμό** μας (βιοχημικές, σωματικές, φυσιολογικές, ανατομικές) μεταξύ των οποίων ιδιαίτερα σημαντικές είναι και οι ψυχολογικές. Για πολλά χρόνια υποστηριζόταν ότι οι χρόνιες ψυχολογικές και συναισθηματικές διαταραχές συνδέονται με την επιδείνωση της κατάστασης της υγείας κάποιου. Τώρα φαίνεται ότι και το αντίστροφο είναι επίσης σωστό. **Η βελτίωση δηλαδή της σωματικής υγείας βελτιώνει και την ψυχική ευεξία.**



ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Η συστηματική **άσκηση** (η αερόβια άσκηση ειδικότερα) **βελτιώνει** την **πνευματική οξυδέρκεια** και την αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας ενώ αντιθέτως μειώνει το άγχος και τα επίπεδα της **κατάθλιψης**.
- Αναζωογονεί το συναισθηματικό μας κόσμο και μας βοηθά στο να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα που μας βασανίζουν και να βρούμε καλύτερες λύσεις.
- Δημιουργεί μια γενικότερη χαλάρωση και συμβάλλει στην εγρήγορση του οργανισμού εξαιτίας της μείωσης των μυϊκών εντάσεων.
- Γίνεται σχετικά εύκολα και στον ελεύθερο χρόνο, δεν έχει έξοδα, δεν έχει παρενέργειες, το άτομο μπορεί να ασκηθεί μόνο του και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για προληπτικούς όσο και θεραπευτικούς λόγους.

ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΟΛΟΥΣ

- Αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση
- Η άσκηση έχει σαφή επίδραση στη **βελτίωση της σωματικής εικόνας**, της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης και στην αίσθηση της επίτευξης, της υπεροχής και της πραγμάτωσης.
- Η εξωτερίκευση της έντασης **μειώνει τον εκνευρισμό** μιας δύσκολης μέρας. Έτσι μειώνεται και ο θυμός άρα και ο κίνδυνος να ξεσπάσουμε νευριασμένοι.



ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΟΛΟΥΣ



- Η συστηματική άσκηση όμως, μπορεί να παίξει ένα σημαντικό ρόλο σε **αντικαπνιστικές προσπάθειες** για εφήβους εφόσον αυξάνει τόσο το κίνητρο για υγιεινό τρόπο ζωής όσο και την αυτοπεποίθηση του νεαρού ατόμου.
- Παρατηρείται ακόμα, σημαντική **μείωση του χρόνου αντίδρασης σε ασκήσεις μνήμης**.
- **Βελτιώνεται η γνωστική ικανότητα** σε όλες τις ηλικίες τόσο κατά τη διάρκεια όσο και αμέσως μετά από σωματική άσκηση. Οι διαπιστώσεις αυτές έχουν ιδιαίτερη σημασία για τους ηλικιωμένους, όπου ο κίνδυνος απώλειας πνευματικών δεξιοτήτων και μνήμης είναι μεγαλύτερος

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΑΡΥΜΕΝΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Επίδραση της άσκησης στην **κατάθλιψη (παροδική κατάσταση θλίψης και μελαγχολίας)**: Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι μπορεί να είναι αποτελεσματική ακόμη και στη θεραπεία της νόσου. Η μείωση της κατάθλιψης που παρατηρείται μετά από άσκηση μακράς διάρκειας, θα μπορούσε να συνδεθεί με την παράλληλη βελτίωση της **αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης**.
- Μπορεί να βοηθήσει ακόμα, στη μείωση της κατάθλιψης που είναι αποτέλεσμα μιας **μετεγχειρητικής διαδικασίας**. βοηθάει το άτομο να επιστρέψει στη φυσιολογική του κατάσταση και να αναλάβει ρόλο στην κοινωνία.
- Αποτελεσματική θεραπεία σε περιπτώσεις **επιλόχειας θλίψης**.
- Άτομα με **επιληψία**: **βελτιώνει την ψυχολογία τους**, την εμπιστοσύνη τους στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους, **μειώνει το στρες και το άγχος τους** ενώ προάγει την **αυτοσυγκέντρωσή τους**.

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ



ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Κάθε οργανισμός, χρειάζεται λίγο χρόνο, για να αφομοιώσει τις αλλαγές στο σώμα του, που προέρχονται από την άσκηση. Αν αυτός ο χρόνος, δεν δοθεί, τότε το πιθανότερο είναι πως ο αθλούμενος θα κουραστεί, δεν θα μπορεί πλέον να αποδίδει με τον ίδιο τρόπο και θα ακολουθήσουν τραυματισμοί και κακώσεις, που θα πολλαπλασιάζονται διαρκώς.
- Αν η προπόνηση ήταν πολύ δυνατή και η αποκατάσταση δε διήρκησε όσο χρειαζόταν, ο αθλητής εύκολα φτάνει σε υπερκόπωση και εξαντλεί το ανοσοποιητικό του σύστημα. Η πιο συνηθισμένη αιτία των τραυματισμών είναι η ελλιπής αποκατάσταση.. Αν διαρκέσει περισσότερο από όσο χρειάζεται, ο αθλητής παραμένει στάσιμος.



ΣΤΑΔΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Μετά από την προπόνηση, το σώμα εισέρχεται σε μία κατάσταση συναγερμού. Αυτό το στάδιο μπορεί να διαρκέσει από μερικές ώρες έως και μία ολόκληρη ημέρα, ανάλογα με την ένταση της άσκησης.
- Για αυτό το χρονικό διάστημα, ο οργανισμός βρίσκεται σε μία κατάσταση σοκ, ενώ ταυτόχρονα καταστέλλεται και η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Στη συνέχεια, ακολουθεί η φάση της αναπλήρωσης. Τότε, το σώμα μπαίνει σε διαδικασία αποκατάστασης των μυών αλλά και των «καυσίμων» που έχασε.
- Τέλος, στην τελευταία φάση το σώμα βρίσκεται στην... ευχάριστη θέση να έχει «ανοικοδομηθεί», καθώς υπήρχε ο απαραίτητος χρόνος ώστε να αποκατασταθούν πλήρως όλες οι λειτουργίες του. Με αυτό τον τρόπο, στην επόμενη προπόνηση θα είναι σε θέση να κάνει το... βήμα παραπάνω!

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ



- Η κούραση είναι μια φυσιολογική αντίδραση που παρουσιάζεται συνήθως μετά από διάφορες δραστηριότητες, που καταπονούν σωματικά ή ψυχικά τον οργανισμό και χαρακτηρίζεται από ψυχοσωματικά συμπτώματα, δυσλειτουργίες στη μάθηση, στη μνήμη κ.λπ.
- Υποτιμώντας την έλλειψη της ανάπαυσης δε συνειδητοποιούμε ότι ο τρόπος που ανταποκρινόμαστε προέρχεται συχνά από την απουσία ενέργειας και ζωτικότητας. Η έλλειψη δημιουργικότητας, η νευρικότητα, η λύπη, η ανία κ.α. στρέφουν τις μαθημένες αντιδράσεις μας σε δίπολα παθητικότητας ή παρορμητικότητας.

Ο ΘΟΡΥΒΟΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΟΤΗΤΑΣ

- *Η ξεκούραση είναι ζωή και σε έναν κόσμο συνεχούς θορύβου από το εσωτερικό και το εξωτερικό περιβάλλον, η σιγή είναι υγεία!*
- Οι περισσότεροι από μας, ζουν σε περιβάλλοντα με συνεχή θόρυβο. Κυκλοφοριακή κίνηση, συνομιλίες, κορναρίσματα και θόρυβος από οχήματα, τρένα, αεροπλάνα, τηλεοράσεις, ακόμα και το συνεχές βουητό του φορητού σας υπολογιστή. Αυτός ο συνεχής θόρυβος, σας βάζει σε μια κατάσταση υπερδραστηριότητας, ικανή να αλλάξει τη διάθεσή σας. Μπορεί να σας κάνει να είστε ευερέθιστοι, κουρασμένοι και μη επικεντρωμένοι.
- Ο θόρυβος του εξωτερικού περιβάλλοντος ωστόσο, δεν είναι το μόνο είδος θορύβου που μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλό σας. Υπάρχει ένα άλλο είδος συνεχούς βουητού που επηρεάζει αρνητικά την υγεία σας. Μιλάμε φυσικά για τον εσωτερικό σας διάλογο. Αυτή η σταθερή ροή σκέψεων, ανησυχιών, «θα έπρεπε να είχα κάνει...» και «θα μπορούσα να είχα κάνει...» που τρέχουν μέσα στο μυαλό σας όλη μέρα. Αυτός ο θόρυβος είναι επίσης μη υγιής και επηρεάζει τη διάθεσή σας.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

- Κλείνουμε τα μάτια μας για να αδειάσουμε το μυαλό μας από κάθε σκέψη.
- Επικεντρωνόμαστε στην αναπνοή μας για να διαπιστώσουμε το ρυθμό, την ένταση και τον τρόπο με τον οποίο αναπνέουμε.
- Μαθαίνουμε να αναπνέουμε σωστά και εντάσσουμε στην καθημερινότητά μας ασκήσεις χαλάρωσης, που μας ξεκουράζουν.
- Εισάγουμε μερικές απλές ασκήσεις εκγύμνασης μυϊκών ομάδων της κεφαλής, του αυχένα, της ωμικής ζώνης, που μπορούμε να κάνουμε ακόμη και στο γραφείο μας.
- Παρατηρούμε και βελτιώνουμε τη στάση του σώματός μας.
- Κάνουμε στον εαυτό μας ένα χαλαρωτικό μασάζ στους ώμους και στο κεφάλι.

ΥΠΝΟΣ



ΣΤΑΔΙΑ ΥΠΝΟΥ

Τα στάδια του ύπνου

Μετά 60 έως 100 λεπτά μπαίνουμε σε διαφορετική φάση ύπνου.

Στάδιο 1: ένα νωχελικό, χαλαρωτικό στάδιο μεταξύ ύπνου και εγρήγορσης – αρχίζει να αραδύνεται η αναπνοή, οι μύες χαλαρώνουν και οι καρδιακοί παλμοί πέφτουν.

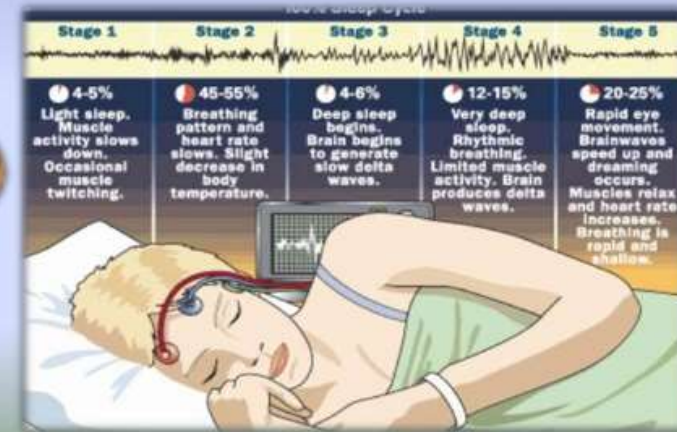
Στάδιο 2: βαθύτερος ύπνος – πολλές φορές έχουμε ένα αίσθημα ότι είμαστε ξυπνήσουμε αλλά δεν το καταλαβαίνουμε.

Στάδια 3 και 4: βαθύς ύπνος – τα στάδια που είναι εξαιρετικά δύσκολο να ξυπνήσουμε γιατί η δραστηριότητα του σώματος πέφτει στα χαμηλότερα δυνατά επίπεδα.

Πέμπτη φάση του ύπνου ή REM: είναι η φάση που βλέπουμε τα όνειρα. Το σώμα είναι πλήρως αλφειά αλλά ο εγκέφαλος λειτουργεί μανιωδώς!

ΣΤΑΔΙΑ ΥΠΝΟΥ

- I Ελαφρύς ύπνος. Μείωση μυϊκής δραστηριότητας.
- II Η αναπνοή και ο καρδιακός ρυθμός ελαττώνονται.
- III Αρχίζει ο βαθύς ύπνος.
- IV Βαθύς ύπνος. Ρυθμική αναπνοή. Περιορισμένη μυϊκή δραστηριότητα.
- V Γρήγορη κίνηση των ματιών. Οι μύες αναπαύονται. Ο καρδιακός ρυθμός αυξάνεται. Η αναπνοή επιταχύνεται.



ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

Ηλικία	Νέα οδηγία (ώρες)	Παλιά οδηγία (ώρες)
Νεογέννητα 0-3 μηνών	14-17	12-18
Βρέφη 4-11 μηνών	12-15	14-15
Νήπια 1-2 ετών	11-14	12-14
Παιδιά 3-5 ετών	10-13	11-13
Παιδιά 6-13 ετών	9-11	10-11
Έφηβοι 14-17 ετών	8-10	8,5-9,5
Νεαροί ενήλικες 18-25	7-9	(Νέα κατηγορία)
Ενήλικες 26-64 ετών	7-9	7-9
Ενήλικες 65+	7-8	(Νέα κατηγορία)

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

- Βελτίωση της λειτουργίας της μνήμης και κατ' επέκταση της σκέψης και της μάθησης.
- Καλύτερη φυσική κατάσταση και λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Σίγουρα, ο σωστός ύπνος μας καθιστά λιγότερο ευάλωτους σε λοιμώξεις και άλλες νόσους.
- Διαμόρφωση της διάθεσής μας και της κοινωνικής μας συμπεριφοράς. Όταν κοιμόμαστε, ο εγκέφαλός μας έχει τη δυνατότητα να ξεκουραστεί και να ανακτήσει την καλύτερη δυνατή λειτουργία του και να αποδώσει την επόμενη ημέρα.
- Μείωση του άγχους.
- Καθώς ο ύπνος αναζωογονεί τον οργανισμό μας, επηρεάζοντας μια σημαντική ουσία του ανθρώπινου σώματος, τη σεροτονίνη, που είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση της συναισθηματικής μας κατάστασης.



ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΝΟΥ

- **Πνευματική κόπωση:** Αδυναμία συγκέντρωσης, δυσκολία εστίασης & παρακολούθησης, προβλήματα μνήμης.
- **Αυξημένη όρεξη:** Έρευνες έχουν δείξει πως η καθημερινή έλλειψη ύπνου ανεβάζει την όρεξη μέσα στην ημέρα κάτι που μπορεί πολύ εύκολα να οδηγήσει σε αύξηση βάρους, καθώς ο μεταβολισμός ταυτόχρονα μειώνεται.
- **Προβλήματα όρασης** μέσω των κουρασμένων κόκκινων ματιών από την έλλειψη ύπνου και τις οθόνες των υπολογιστών.
- Έχει φανεί πως η έλλειψη ύπνου επηρεάζει ιδιαίτερα την διάθεση μας. Η εναλλαγή διάθεσης όπως η κυκλοθυμικότητα, η κατάθλιψη και το άγχος αυξάνεται όταν ο βραδινός ύπνος δεν είναι σωστός.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



- Σταθερό ωράριο ύπνου
- ζεστό μπάνιο
- ελαφρύ γεύμα
- κατάλληλο στρώμα- αναπαυτικά μαξιλάρια
- Μία με δύο ώρες πριν κοιμηθείς χαμήλωσε το φωτισμό, κλείσε την τηλεόραση και το κινητό και άσε τους τόνους σου να χαλαρώσουν και να μειωθούν.
- Αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ μέχρι μια ώρα πριν τον ύπνο.