

“Ο αθλητισμός και η άσκηση ως συμπεριφορά υγείας στα υπό απεξάρτηση άτομα”

Παρασκευοπούλου Πολυξένη Μαρία
Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Μαρία Χασσάνδρα
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Οκτώβριος 2022

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το θέμα της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι: “Ο αθλητισμός και η άσκηση ως συμπεριφορά υγείας στα υπό απεξάρτηση άτομα”.

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να διερευνήσει τη συμβολή της άσκησης και του αθλητισμού στον τομέα της επανένταξης σε πρώην εξαρτημένα άτομα. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη τη χρήση του αθλητισμού και της άσκησης ως ένα είδος συμπληρωματικής θεραπείας απεξάρτησης στο μοντέλο της θεραπευτικής κοινότητας.

Οι θεραπευτικές κοινότητες που δε χρησιμοποιούν φαρμακευτική θεραπεία, αλλά ασχολούνται με δραστηριότητες που εστιάζουν στην επανένταξη και στην αποφυγή της υποτροπής, τα τελευταία χρόνια έχουν χρησιμοποιήσει την άθληση και τα σπορ με πολύ θετικά αποτελέσματα. Μέσω της άθλησης τα άτομα υπό απεξάρτηση στρέφονται στη φροντίδα του σώματος και νου μέσα από κάτι πιο “καθαρό” και που ταυτόχρονα υποστηρίζει τη θεραπεία απεξάρτησης. Γι' αυτό και θεωρούμε πως είναι σημαντικό να διερευνήσουμε πως αντιλαμβάνονται τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με τη θεραπεία τους.

Τα ερωτήματα που αναλύθηκαν και διερευνήθηκαν στη συγκεκριμένη έρευνα είναι αν υπήρχε κάποιου είδους προηγούμενης συχνότητας άσκησης, αν τους έγινε συνήθεια και ποιες είναι οι προθέσεις συμπεριφοράς τους για το μέλλον όσο αφορά την άσκηση. Πιο συγκεκριμένα:

- Πόσο συχνά χρησιμοποίησαν κάποιου είδους φυσικής άσκησης ή αθλητισμού τον τελευταίο καιρό;
- Είναι κάτι που κάνεις ασυναίσθητα η άσκηση και ο αθλητισμός;
- Ποια είναι τα μελλοντικά σου κίνητρα;

Τα σωματικά και πνευματικά οφέλη που προσφέρει η άσκηση, την κάνουν ένα μοναδικό εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει άτομα με εξάρτηση οπιούχων ¹(Avants S., Warburton L., Margolin A. 2000; Belding M., Iguchi M., Lamb R., 1996). Μέσα από πολλές έρευνες, η άσκηση, φαίνεται να μειώνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και επιθυμίας νικοτίνης, αλκοόλ και κάνναβης. Τα ωφέλη της άσκησης και κάθε φυσικής δραστηριότητας είναι τόσα πολλά και γι' αυτό προτείνεται σαν συμπληρωματική θεραπεία πάνω από άλλες

δραστηριότητες ¹²(North T, McCullagh P, Tran Z.,1990) .

Είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε το πώς η χρήση της άσκησης και του αθλητισμού αντικρούεται στον εθισμό. Παρότι τη σύγχρονη εποχή και κοινωνία που ζούμε από τα σοβαρότερα κοινωνικά προβλήματα αποτελεί ο εθισμός ατόμων σε internet, τυχερά παιχνίδια και ναρκωτικές ουσίες. Αυτό οφείλεται στη συνεχή τάση του ατόμου να νιώθει ευεξία κάτι που άμεσα τον οδηγεί στη σωματική και ψυχική εξάρτηση ²(National Institute on Drug Abuse, 2014). Η εξάρτηση είναι μία συμπεριφορά συνηθειών και κινήτρων ³(T. E. Robinson & Berridge, 2001; Everitt et al., 2008), με σκοπό την “αυτο-επιβράβευση”, κάτι που στην πορεία δυσκολεύει τα άτομα να απεξαρτητοποιηθούν από αυτό. Η εξάρτηση ουσιών είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, όπως: τα κοινωνικά ερεθίσματα που δέχεται ένα άτομο ⁴(U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General, 2016; National Institute on Drug Abuse, 2014), το οικογενειακό περιβάλλον, αντικοινωνικές συμπεριφορές, ψυχικές διαταραχές και κατάθλιψη ⁵(Enoch, 2011; Gorka et al., 2013; Johnson et al., 2006), κοινωνικός αποκλεισμός και πολλά άλλα.

Η πτυχιακή εργασία υλοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίων τα οποία θα απαντήσουν άτομα που βρίσκονται σε θεραπεία απεξάρτησης στο πλαίσιο της θεραπευτικής κοινότητας. Για να διεξαχθεί η εργασία με τη μέθοδο ζητήσαμε τη συναίνεση όλων των συμμετεχόντων για να συμμετάσχουν εθελοντικά στην έρευνα. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν και απαντήθηκαν στο χώρο της κοινότητας του ΚΕΘΕΑ. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και χρησιμοποιήθηκαν μόνο για το σκοπό της έρευνας. Αποτελούνταν κυρίως από κλειστού τύπου ερωτήσεις οι οποίες αρκούσαν για τη συλλογή των στοιχείων που θέλαμε να αναλύσουμε. Η ανάλυση των στοιχείων έγινε με τη χρήση προγράμματος Excel. Για τη διεξαγωγή της πτυχιακής αυτής εργασίας δόθηκε έγκριση και άδεια από το ΚΕ.Θ.Ε.Α. και την επιτροπή ηθικής δεοντολογίας του Π.Θ.

Με την παρούσα εργασία επιδιώκεται να διερευνηθεί, η σημαντικότητα των προγραμμάτων άσκησης μέσα από δραστηριότητες της θεραπευτικής κοινότητας αλλά και η γενικότερη χρήση της άσκησης και του αθλητισμού στην καθημερινότητα των ατόμων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τα στάδια απεξάρτησης.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Το Κ.Ε.Θ.Ε.Α., ως φορέας απεξάρτησης, έχει σημειώσει πολύ θετικά αποτελέσματα με τη χρήση αθλητικών δραστηριοτήτων στις θεραπευτικές κοινότητες και στην επανένταξη. Μέσα

από αυτήν την εργασία, όπως αναφέραμε και στην εισαγωγή, σκοπός είναι να εξετάσουμε τη συμβολή της φυσικής άσκησης και του αθλητισμού στον τομέα της επανένταξης αλλά και των θεραπευτικών κοινοτήτων. Επίσης, θα διερευνηθούν οι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι των θεραπευόμενων ατόμων με σκοπό την άσκηση αλλά και η σχέση τους με αυτήν στο παρελθόν.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ειδικές κοινωνικές ομάδες

Με τον όρο “Ειδικές κοινωνικές ομάδες” ονομάζουμε ομάδες ατόμων οι οποίες λόγω συγκεκριμένων χαρακτηριστικών αδυνατούν ή έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε κοινωνικά αγαθά με αποτέλεσμα η ποιότητα ζωής τους να μην είναι καλή. Ο όρος αυτός “αγκαλιάζει” μεγάλη ποικιλία ατόμων όπου μέσα σε αυτούς βρίσκονται και οι χρήστες ή πρώην χρήστες εξαρτησιογόνων ουσιών ¹²(ΕΚΚΕ, 2014).

Παρά τον εκσυγχρονισμό της εποχής μας, το ζήτημα περί περιθωριοποίησης των κοινωνικών αυτών ομάδων επείγει ακόμη. Αναφερόμαστε σε μία συμπεριφορά η οποία ξεκινά από το κράτος και καταλήγει στην κοινωνία και στους πολίτες που την απαρτίζουν. Οι “ειδικές κοινωνικές ομάδες” είναι αυτές όπου σήμερα χαρακτηρίζονται ως “μειονότητα” η οποία αυτόματα μεταφράζεται σε κάτι κακό και μη αποδεκτό. Τα άτομα αυτά καθημερινά “στιγματίζονται” ψυχικά αλλά και κοινωνικά με αποτέλεσμα να μειώνεται ολοένα και περισσότερο η κοινωνική αποδοχή. Πέρα από κάποιους προσωπικούς λόγους που ώθησαν τα άτομα αυτά στην κατάσταση αυτή, δυστυχώς, η κοινωνία καθημερινά τους σπρώχνει ολοένα και πιο μακριά από εμάς οδηγώντας τους έτσι στο περιθώριο.

Κάθε φορά που ακούμε τον όρο “ειδικές κοινωνικές ομάδες” θα πρέπει να σκεφτόμαστε άτομα με αναπηρία (είτε κινητική είτε νοητική), φυλακισμένους, οροθετικούς, μετανάστες, άτομα με θρησκευτικές ή πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, ομοφυλόφιλους, οροθετικούς, χρήστες ή και πρώην χρήστες οπιούχων.

Η κατηγορία ατόμων ειδικών κοινωνικών ομάδων που θα μας απασχολήσει είναι οι χρήστες ή και πρώην χρήστες εξαρτησιογόνων ουσιών. Με την έννοια “χρήστης” δεν περιοριζόμαστε σε φύλο, ηλικία και επάγγελμα αλλά σε άτομα με περιστασιακή χρήση ουσιών, χρόνια εξαρτημένους, εσώκλειστους σε σωφρονιστικά ιδρύματα αλλά ακόμη και σε άτομα που κάνουν χρήση ξεκάθαρα για ψυχαγωγικούς σκοπούς. Αναφορικά μερικοί λόγοι από τους οποίους άτομα οδηγήθηκαν σε αυτήν τη συμπεριφορά:

- τα κοινωνικά ερεθίσματα που δέχεται ένα άτομο ⁴([U.S. Department of Health and Human Services \(HHS\), Office of the Surgeon General, 2016; National Institute on Drug Abuse, 2014](#))
- το οικογενειακό περιβάλλον
- αντικοινωνικές συμπεριφορές
- ψυχικές διαταραχές και κατάθλιψη ⁵([Enoch, 2011; Gorka et al., 2013; Johnson et al., 2006](#))

- κοινωνικός αποκλεισμός
- κακή ποιότητα ζωής
- έλλειψη στέγης
- οικονομικά προβλήματα
- κληρονομικότητα σε κάποιου είδους καταχρηστική διαταραχή ουσιών

Τι είναι ο εθισμός; Τι είναι η διαταραχή χρήσης ουσιών;

Πολύ συχνά παρατηρούμε στην καθημερινότητά μας επίμονες συμπεριφορές οι οποίες παίρνουν μεγάλη διάσταση κατά την πάροδο του χρόνου με αποτέλεσμα η διακοπή τους να είναι υπερβολικά δύσκολη. Αναφερόμαστε σε ένα μεγάλο κύκλωμα όπου τέτοιες συμπεριφορές αντανakλούν και συνεχίζουν να είναι ένα από τα πιο σοβαρά κοινωνικά προβλήματα μέχρι και σήμερα.

Η συμπεριφορά αυτή χαρακτηρίζεται ως «εθισμός» και άμεσα παίρνει αρνητική διάσταση σαν ορολογία. Είναι η συνεχής τάση του ατόμου να ενδίδει σε μία συμπεριφορά η οποία κατά κάποιο τρόπο καταφέρνει να επισκιάσει άλλες ελλείψεις που μπορεί να νιώθει το άτομο αυτό, προσφέροντάς του έτσι το συναίσθημα της ευφορίας και της συμμετοχής σε κάτι. Ο εθισμός γεννάται, σε ένα άτομο, με την συχνή επαφή και ενασχόληση πάνω σε μία συμπεριφορά η οποία τον διεγείρει εγκεφαλικά να την επαναλάβει κάθε επόμενη φορά.

Στη σημερινή κοινωνία αποτελεί, ακόμα, μεγάλο πρόβλημα το ζήτημα του εθισμού πάνω σε τυχερά παιχνίδια, στη χρήση ουσιών, στο κάπνισμα, στην κατανάλωση αλκοόλ αλλά και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τα άτομα που βρίσκονται υπό τον εθισμό μίας συμπεριφοράς χωρίζονται σε δύο κατηγορίες ¹⁰(Markou et al., 1993, p. 176):

- 1) Καταφεύγουν στη χρήση διότι τους αρέσει το συναίσθημα της ηδονής που τους προκαλείται.
- 2) Καταφεύγουν στη χρήση για να αποφύγουν κάθε σύμπτωμα στέρησης.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογία ο εθισμός αποτελεί μία χρόνια νόσο του εγκεφάλου η οποία οδηγεί στην καταναγκαστική φυσιολογική και ψυχολογική ανάγκη για μία ουσία που σχηματίζει συνήθεια ή η κατάσταση της συνήθους ή καταναγκαστικής ενασχόλησης ή συμμετοχής σε κάτι (EMCDDA). Η δυσλειτουργία σε αυτά τα κυκλώματα οδηγεί σε χαρακτηριστικές βιολογικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και πνευματικές εκδηλώσεις. Αυτό αντανakλάται στην επιδίωξη ανταμοιβής ή/και ανακούφισης από το άτομο από τη χρήση ουσιών και άλλες συμπεριφορές. Ο εθισμός χαρακτηρίζεται από έκπτωση στον έλεγχο της συμπεριφοράς, λαχτάρα, μειωμένη αναγνώριση σημαντικών προβλημάτων με τις

συμπεριφορές και τις διαπροσωπικές του σχέσεις και μια δυσλειτουργική συναισθηματική απόκριση. Όπως και άλλες χρόνιες ασθένειες, ο εθισμός συχνά περιλαμβάνει κύκλους υποτροπής και ύφεσης. Χωρίς θεραπεία ή συμμετοχή σε δραστηριότητες αποκατάστασης, ο εθισμός είναι προοδευτικός και μπορεί να οδηγήσει σε αναπηρία ή πρόωρο θάνατο (American Society of Addiction Medicine).

Πιο συγκεκριμένα, ο εθισμός στη χρήση ναρκωτικών ουσιών μπορεί να χαρακτηριστεί και ως «Διαταραχή χρήσης ουσιών». Χρησιμοποιώντας τον όρο «διαταραχή» θα πρέπει να σκεφτόμαστε ψυχικές παθήσεις όπου μία από αυτές μπορεί να είναι και η χρήση ναρκωτικών ουσιών. Χαρακτηρίζεται έτσι λόγω του ότι οι ουσίες αυτές συνδέονται άμεσα με την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου αλλά και με άλλους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου που επηρεάζουν την διάθεση.

Πολλές μελέτες έχουν εξετάσει τις επιδράσεις πολλών ουσιών και συμπεράναν πως οι εθιστικές ναρκωτικές ουσίες προκαλούν νευρική ευαισθητοποίηση. Από μόνες τους παρέχουν ενδείξεις ότι η ευαισθητοποίηση εμφανίζεται στις παρακινητικές ή ανταποδοτικές επιδράσεις των ουσιών αυτών ⁶(Wise & Bozarth, 1987).

Γενικά χαρακτηριστικά χρηστών ναρκωτικών ουσιών.

Σκεπτόμενοι το προφίλ ενός εξαρτημένου ατόμου είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα χαρακτηριστικά του και τους λόγους που οδηγήθηκε σε αυτήν την κατάσταση με καθολικότητα, διότι έτσι θα είναι και πιο εύκολη η αντιμετώπισή του αλλά και η θεραπεία του μέσα σε ένα πρόγραμμα θεραπευτικής κοινότητας. Ο κάθε χρήστης ναρκωτικών ουσιών είναι και μία καινούρια περίπτωση με την δική του καινούρια ιστορία, για αυτό και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ξεχωριστά από κάθε άλλον. Αναφερόμαστε σε μία πολύ ευαίσθητη κοινωνική ομάδα με ποικιλία χαρακτηριστικών όπου απαιτείται ειδική μεταχείριση.

Συγκεκριμένα, όσο αφορά τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες που συνδέονται με τη χρήση ναρκωτικών:

- Ο κοινωνικός αποκλεισμός και ο κοινωνικός στιγματισμός.
- Το χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης και η πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου.
- Η ανεργία, οι χαμηλοί μισθοί, τα χρέη.
- Η έλλειψη στέγης.
- Η περιορισμένη έως καθόλου πρόσβαση σε ιατρική περίθαλψη.

Εξωτερικοί παράγοντες και ερεθίσματα είναι εκείνα που στην πορεία καθορίζουν και διαμορφώνουν τον εσωτερικό κόσμο αλλά και συμπεριφορικές συνήθειες του κάθε

εξαρτημένου ατόμου. Μερικά συμπεριφορικά χαρακτηριστικά:

- Ψεύδονται, παραπλανούν και χειραγωγούν του γύρω τους με σκοπό να κρύψουν την αλήθεια πίσω από κάθε χρήση ουσιών.
- Έλλειψη συνεργασίας. Δύσκολα αποδέχονται την προβληματική κατάσταση στην οποία ζουν κι έτσι πιέζονται στην ιδέα να συνεργαστούν με κάθε είδους θεραπευτικού φορέα με σκοπό την απεξάρτησή τους.
- Πιθανή εμπλοκή σε εγκληματικές πράξεις. Οι ναρκωτικές ουσίες επηρεάζουν αρνητικά την εγκεφαλική λειτουργία ενός οργανισμού με αποτέλεσμα να παρατηρείται αλλαγή στη συμπεριφορά του ατόμου αυτού. Επίσης, υπάρχουν χρήστες ναρκωτικών ουσιών που λόγω των παραπάνω κοινωνικοοικονομικών προβλημάτων καταφεύγουν σε κλοπές με στόχο πάνω απ' όλα την επιβίωσή τους.
- Δεν αναλαμβάνουν ευθύνες. Όπως προαναφέραμε, η δυσκολία αποδοχής του προβλήματος της συμπεριφοράς αυτής συνεπάγει την άρνηση της προσωπικής τους ευθύνης.
- Εμφανίζουν καταχρηστική συμπεριφορά. Η μετατόπιση της ευθύνης μπορεί πολλές φορές να πάρει βίαιη και κακοποιητική μορφή.

Από τις παραπάνω πληροφορίες, σύμφωνα με τον Πουλόπουλο (2005), μπορούμε να εντοπίσουμε χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, όπως:

- Έρχονται συχνά αντιμέτωποι με έντονες συναισθηματικές συγκρούσεις και άγχος.
- Έλλειψη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης.
- Έλλειψη προσωπικής φροντίδας τόσο στη εμφάνιση, στην υγιεινή αλλά και στην ψυχική τους υγεία.
- Αμφισβήτηση της ταυτότητάς τους, του "εγώ" τους.
- Νιώθουν περιθωριοποιημένοι και αποξενωμένοι από τον κόσμο.
- Τους κατακλύζει συνεχώς το αίσθημα της απόρριψης.
- Μειωμένο κίνητρο για ένταξη σε προγράμματα εκπαίδευσης.

Ποια είναι τα στάδια θεραπείας των υπό-απεξάρτηση ατόμων στα θεραπευτικά προγράμματα του ΚΕ.Θ.Ε.Α;

Οι Θεραπευτικές Κοινότητες (ΘΚ) ξεκίνησαν τη δεκαετία του 1960. Οι ΘΚ είναι, απαλλαγμένες από φάρμακα, οικιστικές εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούν ένα ιεραρχικό μοντέλο φροντίδας. Τα στάδια θεραπείας αφορούν άμεσα την προσωπική και κοινωνική ευθύνη του ατόμου. Η επιρροή από συνομηλίκους στα θεραπευτικά προγράμματα

χρησιμοποιείται για να αφομοιώνουν, τα μέλη, κοινωνικούς κανόνες και να αναπτύξουν πιο αποτελεσματικά κοινωνικές δεξιότητες. Αυτό που διαφοροποιεί τις ΘΚ από άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις είναι η χρήση της “κοινότητας” ως βασικός παράγοντας αλλαγής. Η κοινότητες αυτές αποτελούνται τόσο από το προσωπικό που τις απαρτίζουν, όσο και από τα άτομα που λαμβάνουν θεραπεία ⁷(Smith LA et al., 2006).

Η δομή της θεραπείας ξεκινάει με μία φάση προσανατολισμού και εισαγωγής τον πρώτο μήνα και ύστερα ακολουθείται από μία φάση θεραπείας διάρκειας δύο έως δώδεκα μηνών, όπου δίνεται έμφαση στη θεραπεία κατάχρησης ναρκωτικών ουσιών και ταυτόχρονα σε σχετικά ψυχικά και κοινωνικά προβλήματα. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα των μελών στα θεραπευτικά προγράμματα διαφέρει ανάλογα τη βαρύτητα του περιστατικού. Υπάρχουν μέλη που παρακολουθούν προγράμματα τις καθημερινές ημέρες, αλλά και μέλη που παρακολουθούν προγράμματα μέχρι και τα Σαββατοκύριακα ⁷(Smith LA et al., 2006). Το τελευταίο στάδιο της θεραπείας είναι το στάδιο της επανένταξης, διάρκειας δεκατριών έως είκοσι τεσσάρων μηνών, όπου εκεί τα μέλη δεν είναι πλέον κάτοικοι της κοινότητας αλλά συμμετέχουν σε ομαδικά και ατομικά προγράμματα θεραπείας. Τα μέλη των κοινοτήτων που λάμβαναν θεραπεία, σε αυτό το στάδιο, είναι πλέον ανεξαρτητοποιημένα από ναρκωτικές ουσίες και είναι πλέον έτοιμοι να επιστρέψουν στα κοινωνικά τους καθήκοντα εκτός της κοινότητας. Φυσικά και οι ΘΚ προσφέρουν υπηρεσίες που βοηθάνε τα μέλη αυτά στο τελευταίο τους βήμα.

Βέβαια δεν μπορούμε να παραβλέψουμε την πιθανότητα υποτροπής κάποιων μελών, όπου σε αυτήν την περίπτωση εάν τα μέλη επιθυμούν να λάβουν κάποια θεραπεία απεξάρτησης ξεκινούν τα στάδια της ΘΚ ξανά από την αρχή, ανεξάρτητα από το στάδιο που βρισκότουσαν πριν.

Φυσική δραστηριότητα και τα οφέλη της άσκησης

Κάθε είδος φυσικής δραστηριότητας και άσκησης μπορεί να φανεί ευεργετική για όλους τους ανθρώπους σημειώνοντας σημαντικά οφέλη σε πολλούς τομείς. Έχουν αποδειχτεί σημαντικά οφέλη, μέσω της άσκησης, στην υγεία και το σώμα βελτιώνοντας έτσι την καρδιαγγειακή υγεία αλλά και γενικότερα την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο για εμφάνιση διάφορων χρόνιων ασθενειών ⁸(Penedo FJ & Dahn JR. , 2005, p. 189-193). Σημαντική επίδραση φαίνεται επίσης να έχει στην ψυχική υγεία του ατόμου, καθώς μειώνει τα επίπεδα άγχους αφανίζοντας έτσι το ρίσκο εμφάνισης μιας πιο σοβαρής ψυχικής ασθένειας, όπως κατάθλιψη, στο μέλλον. Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να

έχουν τα μεγαλύτερα οφέλη ως μέσω αντιμετώπισης και διαχείρισης των ψυχικών ασθενειών σε σχέση με άλλες δραστηριότητες.

Υπάρχει μία θεωρία για τη συμβολή του εγκεφάλου, η οποία υποστηρίζει πως κατά τη διάρκεια της άσκησης ενδογενή οπιοειδή ⁹(Nioka et al., 1998) απελευθερώνονται στο κεντρικό και νευρικό σύστημα προσφέροντας το αίσθημα της θετικής διάθεσης ¹³(Londeree BR, 1997). Παρόμοια συμπτώματα σημειώνονται κατά τη χρήση ναρκωτικών ουσιών ¹⁴(Myers J & Ashley E, 1997). Τα ενδογενή οπιοειδή έχουν χημικές ιδιότητες παρόμοιες με αυτές άλλων οπιούχων όπως η ηρωίνη και η μορφίνη ¹⁴(Myers J & Ashley E, 1997), οι οποίες δυνητικά καθιστούν την άσκηση ως υποκατάστατο της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Άλλοι νευρο-βιολογικοί μηχανισμοί της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας που επιδρούν στην ψυχολογία είναι και η σεροτονίνη ¹⁵(Stegmann et al., 1981), ορμόνη που προσφέρει εξίσου το αίσθημα της ευφορίας. Γι' αυτό και η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα θεωρούνται ένα μοναδικό και εναλλακτικό εργαλείο στον τομέα της απεξάρτησης.

Η σημασία του αθλητισμού στα θεραπευτικά προγράμματα του ΚΕ.Θ.Ε.Α.

Ο τομέας της απεξάρτησης είναι μία πολύ ευαίσθητη και σύνθετη υπόθεση που απαιτεί πολύ-επιστημονική προσέγγιση. Δυστυχώς η βιβλιογραφία σχετικά με τις δημιουργικές δραστηριότητες είναι αρκετά περιορισμένη για αυτό και ο ρόλος του αθλητισμού στην επανένταξη πρόσφατα πήρε διεθνή αναγνώριση και εκτίμηση. Μέχρι και σήμερα, οι δημιουργικές δραστηριότητες και ο αθλητισμός, αποτελούν πολύ σημαντικό ρόλο στα στάδια θεραπείας ατόμων με ψυχωτικές ασθένειες, νοητική στέρηση και ΑΜΕΑ. Η ενασχόληση των θεραπευόμενων με την τέχνη και τον αθλητισμό, τους δημιουργεί μία ασφάλεια αυτο-έκφρασης, όπου μέσα από αυτό μπορούν να επικοινωνούν, να εκπαιδευτούν και να εκφραστούν. Ιδιαίτερη έμφαση φαίνεται να έχει δοθεί τα τελευταία χρόνια στα δημιουργικά και αθλητικά θεραπευτικά προγράμματα του ΚΕ.Θ.Ε.Α καθώς προσφέρουν εκπαιδευτικές, κοινωνικές και θεραπευτικές υπηρεσίες.

Στα θεραπευτικά προγράμματα του ΚΕ.Θ.Ε.Α, ο αθλητισμός αποτελεί σπουδαίο εργαλείο στην ενίσχυση της θεραπείας εξαρτημένων ατόμων αλλά και στην επανένταξη. Φαίνεται ο αθλητισμός να υιοθετεί θεραπευτικό χαρακτήρα, μέσω της δημιουργίας καινούριων και πιο ποιοτικών τρόπων ζωής. Μέσω αυτού καλλιεργούνται τα εξής:

- προσωπική έκφραση
- δημιουργική διαχείριση του ελεύθερου χρόνου

- ικανοποίηση μέσω της τελειοποίησης στόχων
- ανάκτηση αυτοπεποίθησης
- κοινωνικοποίηση
- αισθήματα ικανοποίησης και ευφορίας, ως αντικατάσταση των ναρκωτικών ουσιών
- αυτο-επιβεβαίωση

Η πρώτη δημιουργική ομάδα ήταν το ποδόσφαιρο στο πρόγραμμα απεξάρτησης εφήβων του ΚΕ.Θ.Ε.Α Στροφή. Σιγά σιγά τέτοιες δραστηριότητες, όπως το ποδόσφαιρο, άρχισαν να αποκτούν και εκπαιδευτικό χαρακτήρα εκτός από ψυχαγωγικό. Με το πέρασμα των χρόνων υπήρχε καλύτερη διαχείριση και οργάνωση των ομάδων αυτών, από τα στελέχη του ΚΕ.Θ.Ε.Α, ώσπου έγινε κατανοητή η χρησιμότητά τους και αισθητή η ανάγκη των παιδιών να συμμετάσχουν σε κάτι τέτοιο. Πολλά θεραπευόμενα παιδιά κατάφεραν να μείνουν στο πρόγραμμα λόγω του ποδοσφαίρου. Ύστερα τα προγράμματα αυτά εξελίχθηκαν σε ομάδες επαγγελματικής εκπαίδευσης, καθώς πολλά παιδιά ακολούθησαν επαγγελματικά την καλλιτεχνική ή αθλητική ομάδα που είχαν ενταχθεί, παρατηρώντας την πορεία της ανάπτυξης των δεξιοτήτων τους αλλά και του ενδιαφέροντος τους προς αυτές.

Βασικοί στόχοι θεραπείας για την επανένταξη

Τα θεραπευτικά προγράμματα των κοινοτήτων, μέσω των δραστηριοτήτων τους, έχουν ως κύριο στόχο τον τελικό σταθμό, την επανένταξη. Με αυτόν τον τρόπο, δίνεται η ευκαιρία, στα μέλη, να προσπαθήσουν να ενταχθούν ξανά στην κοινωνία, αξιοποιώντας τις καλύτερες πτυχές του εαυτού τους. Ατομικοί και κοινωνικοί στόχοι των μελών μέσω της θεραπείας για την επανένταξη είναι:

- υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών,
- αντικατάσταση παλιών τοξικών συνηθειών, γεμίζοντας με ευφορία τον οργανισμό τους μέσω διάφορων δραστηριοτήτων,
- μαθαίνουν να διαχειρίζονται και να εκμεταλλεύονται σωστά τον ελεύθερο χρόνο τους,
- νιώθουν περισσότερη αυτοπεποίθηση,
- αποκτούν αυτοεκτίμηση και αυτο-εμπιστοσύνη,
- νιώθουν μεγαλύτερη ευκολία και άνεση ως προς την αναζήτηση εργασίας,
- ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

Βέβαια, σημαντικό είναι να αναφέρουμε, πως μέσα από τα προγράμματα άσκησης και αθλητισμού των θεραπευτικών ομάδων, σημειώνεται μεγάλη πρόοδος των παραπάνω στόχων. Τα μέλη των ομάδων, με αυτόν τον τρόπο, έρχονται σε καθημερινή τριβή με

αποτέλεσμα αυτό να ενισχύει τις κοινωνικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν, ως επί το πλείστον, ενήλικες αλλά και λιγότεροι νεαροί ενήλικες θεραπευμένοι από διάφορες θεραπευτικές κοινότητες του ΚΕ.Θ.Ε.Α..

Πιο συγκεκριμένα από:

- ΚΕ.Θ.Ε.Α. “Ιθάκη” - Θεσσαλονίκη,
- ΚΕ.Θ.Ε.Α. “Νόστος” - Πειραιάς και
- ΚΕ.Θ.Ε.Α. “Διάβαση” - Αθήνα.

Ερωτηματολόγιο και Διαδικασία

Τα δεδομένα συλλέχτηκαν με ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από ενήλικες θεραπευόμενους στα θεραπευτικά προγράμματα του ΚΕ.Θ.Ε.Α.. Στην αρχή τα ερωτηματολόγια ελέγχθηκαν και πήραν την έγκρισή τους από τον διευθυντή του ΚΕ.Θ.Ε.Α. αλλά και από το προσωπικό που απαρτίζει κάθε κοινότητα. Ύστερα, οι θεραπευόμενοι απάντησαν στα ερωτηματολόγια, αφού υπέγραψαν μια φόρμα συναίνεσης ανώνυμης συλλογής προσωπικών στοιχείων.

Το ερωτηματολόγιο θεωρείται βασικό μέσο επικοινωνίας μεταξύ του ερευνητή και του ερωτώμενου. Ο ερευνητής προσπαθεί να δημιουργήσει τα κίνητρα που θα κάνουν τον ερωτώμενο να απαντήσει και στη συνέχεια να συγκεντρώσει τις πληροφορίες που ενδιαφέρουν την έρευνά του. Οι ερωτήσεις του ερευνητή πρέπει να είναι τόσο στοχευμένες και με σαφήνεια ώστε να μην υπάρχουν περιθώρια παρερμηνείας.

Στη συγκεκριμένη εργασία το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από πέντε δημογραφικές ερωτήσεις (πχ. φύλο, ηλικία), χωρίς να γίνεται αναφορά ταυτοποίησής του ερωτώμενου, αλλά και πέντε ερωτήσεις επί του θέματος της εργασίας αυτής. Το ερωτηματολόγιο προσεγγίστηκε στους εξής άξονες:

- Προηγούμενη συχνότητα άσκησης. Η προηγούμενη συχνότητα άσκησης αξιολογήθηκε με την εξής ερώτηση “Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης μέσα στην προηγούμενη εβδομάδα/ μήνα/ έξι μήνες/ ένα χρόνο; Οι απαντήσεις που είχαν την επιλογή να δώσουν οι ερωτώμενοι ήταν: ποτέ, που και που, μία φορά την εβδομάδα,

μερικές φορές την εβδομάδα, σχεδόν κάθε μέρα.

- **Συνήθεια άσκησης.** Η συνήθεια της άσκησης αξιολογήθηκε με την ερώτηση “Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που κάνω συχνά/ αυτόματα/ χωρίς να το θυμάμαι συνειδητά/ με κάνουν να νιώθω περίεργα αν δεν τα κάνω/ χωρίς να το σκέφτομαι/ χρειάζεται προσπάθεια να μην κάνω/ ανήκουν στην καθημερινή ρουτίνα μου/ βρίσκω πολύ δύσκολο να μην κάνω/ δεν χρειάζεται να το θυμηθώ για να το κάνω/ είναι πράξεις που με χαρακτηρίζουν/ ασχολούμαι εδώ και πολύ καιρό. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτώμενοι προς απάντηση ήταν: Διαφωνώ έντονα, Διαφωνώ, Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, συμφωνώ, συμφωνώ έντονα.
- **Πρόθεση για άσκηση.** Η πρόθεση για άσκηση εξετάστηκε με την ερώτηση “Σκοπεύω τον επόμενο μήνα να ασκούμε...”. Οι απαντήσεις που δώθηκαν με τη δυνατότητα επιλογής από τους ερωτώμενους ήταν από μία έως επτά φορές την εβδομάδα.
- **Προσπάθεια για άσκηση.** Η προσπάθεια για άσκηση αξιολογήθηκε με την εξής ερώτηση “Θα προσπαθήσω τον επόμενο μήνα να ασκούμε...”. Οι απαντήσεις που δώθηκαν με τη δυνατότητα επιλογής από τους ερωτώμενους ήταν από μία έως επτά φορές την εβδομάδα.
- **Κίνητρο για άσκηση.** Το κίνητρο για άσκηση αξιολογήθηκε με την ερώτηση “Έχω κίνητρο τον επόμενο μήνα να ασκούμε...”. Οι απαντήσεις που δώθηκαν με τη δυνατότητα επιλογής από τους ερωτώμενους ήταν από μία έως επτά φορές την εβδομάδα.

Ανάλυση δεδομένων

Τα δεδομένα περάστηκαν και επεξεργάστηκαν σε πρόγραμμα Excel, όπου πραγματοποιήθηκε και η στατιστική ανάλυση. Η ανάλυση έγινε με τη μέθοδο της απλής περιγραφικής στατιστικής, δηλαδή με την παραγωγή κατανομών συχνοτήτων για όλες τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου.

Έγκριση για την διεξαγωγή της έρευνας

Η ερευνήτρια παρουσίασε στον Τομέα Έρευνας του Κ.Ε.Θ.Ε.Α. το θέμα και τη διαδικασία της έρευνας που επρόκειτο να ακολουθήσει. Στη συνέχεια ο υπεύθυνος της έρευνας εφόσον γνωστοποίησε το θέμα στον διευθυντή του Κ.Ε.Θ.Ε.Α. με συγκεκριμένο έγγραφο όρισε συγκεκριμένη τυπική διαδικασία η οποία ήταν απαραίτητη προκειμένου να διεξαχθεί η

έρευνα στα θεραπευτικά προγράμματα απεξάρτησης αλλά και στον τομέα της επανένταξης του παραπάνω φορέα.

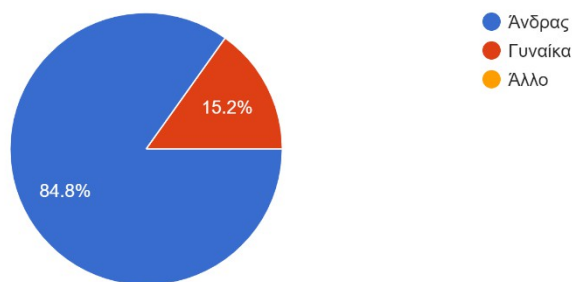
Όλες οι προϋποθέσεις και απαιτήσεις που τέθηκαν έγιναν αποδεκτές από την πλευρά της ερευνήτριας και συγκεκριμένα: η συμμετοχή στην έρευνα από την πλευρά των ατόμων που βρίσκονται σε διαδικασία απεξάρτησης να είναι προαιρετική.

Η ερευνήτρια επίσης δεσμεύτηκε να σεβαστεί όλα τα προσωπικά δεδομένα και την ανωνυμία, (πρόσωπα, καταστάσεις, θεραπευτικά προγράμματα, εκπαιδευτικούς, εκπαιδευόμενους και διοικητικό προσωπικό), καθώς και να κοινοποιήσει την παρούσα έρευνα στο Κ.Ε.Θ.Ε.Α..

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 34 ενήλικες με μέσο όρο ηλικίας 37 ετών εκ των οποίων το 84,8% ήταν άνδρες. Ο μέσος όρος εκπαιδευτικού υπόβαθρου των συμμετεχόντων ήταν απόφοιτοι λυκείου.

ΦΥΛΟ:
33 responses



Εκπαιδευτικό Υπόβαθρο (μια απάντηση)
33 responses



Επιμέρους στόχοι της παρούσας εργασίας είναι μέσω από τη διερεύνηση των παρακάτω ερωτημάτων να καταγραφούν:

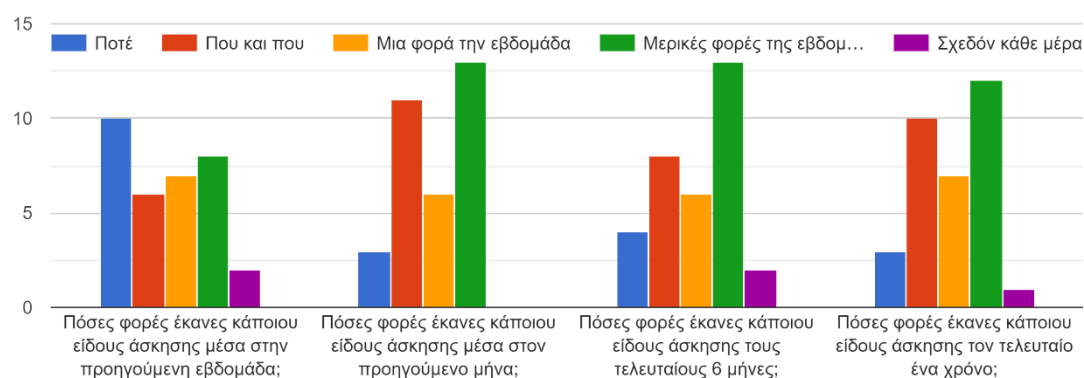
- η συχνότητα άσκησης σε προηγούμενο χρόνο,
- η συνήθεια της άσκησης
- και το αν και πόσο η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός αποτελεί σκοπό μελλοντικό.

Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο παραθέτονται παρακάτω:

- Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης μέσα στην τελευταία εβδομάδα;

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Ποτέ	10
Που και που	6
Μια φορά την εβδομάδα	7
Μερικές φορές την εβδομάδα	8
Σχεδόν κάθε μέρα	2
Μ.Ο. απαντήσεων	Μία φορά την εβδομάδα

Προηγούμενη συχνότητα άσκησης



- Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης μέσα στον προηγούμενο μήνα;

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Ποτέ	3
Που και που	11
Μια φορά την εβδομάδα	6
Μερικές φορές την εβδομάδα	13
Σχεδόν κάθε μέρα	0
Μ.Ο. απαντήσεων	Μία φορά την εβδομάδα

- Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης μέσα στους τελευταίους 6 μήνες;

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Ποτέ	4
Που και που	8
Μια φορά την εβδομάδα	6
Μερικές φορές την εβδομάδα	13

Σχεδόν κάθε μέρα	2
Μ.Ο. απαντήσεων	Μία φορά την εβδομάδα

- Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης τον τελευταίο έναν χρόνο;

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Ποτέ	3
Που και που	10
Μια φορά την εβδομάδα	7
Μερικές φορές την εβδομάδα	12
Σχεδόν κάθε μέρα	1
Μ.Ο. απαντήσεων	Μία φορά την εβδομάδα

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που κάνω συχνά.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	1
Διαφωνώ	8
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	9
Συμφωνώ	12
Συμφωνώ έντονα	3
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που κάνω αυτόματα.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	3
Διαφωνώ	9
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	13
Συμφωνώ	5
Συμφωνώ έντονα	3
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που κάνω χωρίς να το θυμάμαι συνειδητά.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	3
Διαφωνώ	12
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	6
Συμφωνώ	12
Συμφωνώ έντονα	0
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που με κάνουν να νιώθω περίεργα αν δεν τα κάνω.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	2
Διαφωνώ	10
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	9
Συμφωνώ	9
Συμφωνώ έντονα	3
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που κάνω χωρίς να σκέφτομαι.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	2
Διαφωνώ	11
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	8
Συμφωνώ	12
Συμφωνώ έντονα	0
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που χρειάζεται προσπάθεια να μην το κάνω.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	6
Διαφωνώ	14
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	5

Συμφωνώ	7
Συμφωνώ έντονα	1
Μ.Ο. απαντήσεων	Διαφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που ανήκουν στην (καθημερινή, εβδομαδιαία, μηνιαία) ρουτίνα μου.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	0
Διαφωνώ	15
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	6
Συμφωνώ	7
Συμφωνώ έντονα	5
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που βρίσκω πολύ δύσκολο να μην κάνω.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	1
Διαφωνώ	11
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	8
Συμφωνώ	12
Συμφωνώ έντονα	1
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που δε χρειάζεται να το θυμηθώ για να το κάνω.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	1
Διαφωνώ	13
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	3
Συμφωνώ	14
Συμφωνώ έντονα	2
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

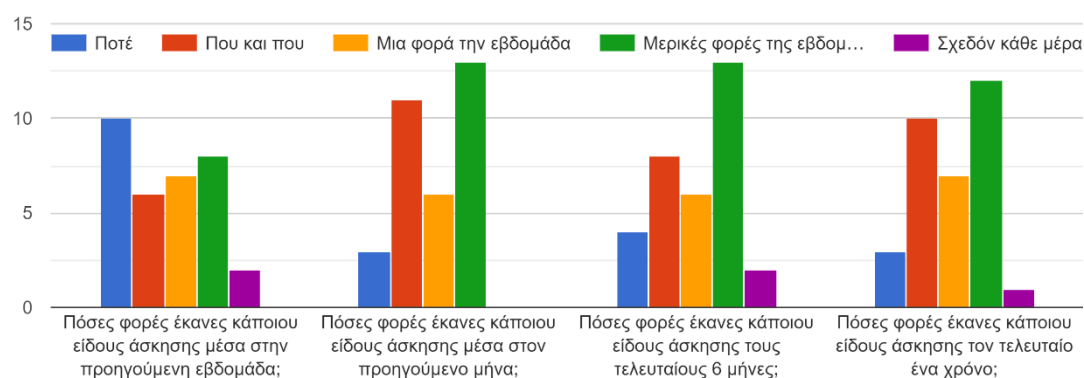
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι πράξεις που με χαρακτηρίζουν.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	2
Διαφωνώ	10
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	12
Συμφωνώ	7
Συμφωνώ έντονα	2
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που ασχολούμαι εδώ και πολύ καιρό.

ΣΥΝΉΘΕΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
Διαφωνώ έντονα	1
Διαφωνώ	12
Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	6
Συμφωνώ	11
Συμφωνώ έντονα	3
Μ.Ο. απαντήσεων	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ

Προηγούμενη συχνότητα άσκησης



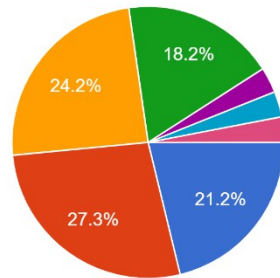
- Πόσες φορές την εβδομάδα σκοπεύεις να ασκείσαι μέσα στον επόμενο μήνα;

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ
1 φορά / εβδομάδα	21,20%
2 φορές / εβδομάδα	27,30%
3 φορές / εβδομάδα	24,20%
4 φορές / εβδομάδα	18,20%

5 φορές / εβδομάδα	3,00%
6 φορές / εβδομάδα	3,00%
7 φορές / εβδομάδα	3,00%

Σκοπεύω τον επόμενο μήνα να ασκούμε...

33 responses



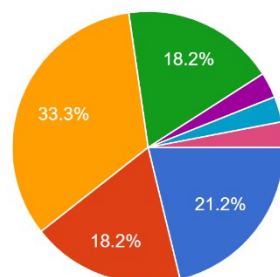
- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- 4 φορές την εβδομάδα.
- 5 φορές την εβδομάδα.
- 6 φορές την εβδομάδα.
- 7 φορές την εβδομάδα.

- Πόσες φορές την εβδομάδα θα προσπαθήσεις να ασκείσαι μέσα στον επόμενο μήνα:

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ
1 φορά / εβδομάδα	21,20%
2 φορές / εβδομάδα	18,20%
3 φορές / εβδομάδα	33,30%
4 φορές / εβδομάδα	21,20%
5 φορές / εβδομάδα	3,00%
6 φορές / εβδομάδα	3,00%
7 φορές / εβδομάδα	3,00%

Θα προσπαθήσω τον επόμενο μήνα να ασκούμε...

33 responses



- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- 4 φορές την εβδομάδα.
- 5 φορές την εβδομάδα.
- 6 φορές την εβδομάδα.
- 7 φορές την εβδομάδα.

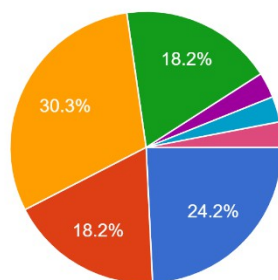
- Πόσες φορές την εβδομάδα έχεις κίνητρο να ασκείσαι μέσα στον επόμενο μήνα:

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ
1 φορά / εβδομάδα	24,20%

2 φορές / εβδομάδα	18,20%
3 φορές / εβδομάδα	30,30%
4 φορές / εβδομάδα	18,20%
5 φορές / εβδομάδα	3,00%
6 φορές / εβδομάδα	3,00%
7 φορές / εβδομάδα	3,00%

Έχω κίνητρο τον επόμενο μήνα να ασκώμαι...

33 responses



- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- 4 φορές την εβδομάδα.
- 5 φορές την εβδομάδα.
- 6 φορές την εβδομάδα.
- 7 φορές την εβδομάδα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση του ερωτήματος που αφορά το αν και πόσο η άσκηση και ο αθλητισμός συμβάλλουν στη θεραπεία των ατόμων που παρακολουθούν τα προγράμματα απεξάρτησης του Κ.Ε.Θ.Ε.Α.. Μέσα από τα ερωτηματολόγια καταγράφηκαν οι στόχοι, τα κίνητρα, η προσπάθεια αλλά και οι προσδοκίες των ερωτώμενων όσο αφορά την άσκηση και τον αθλητισμό.

Σύμφωνα με τα θεραπευτικά προγράμματα του Κ.Ε.Θ.Ε.Α. Στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας δεν είναι μόνο η πλήρης διακοπή ναρκωτικών ουσιών από τους θεραπευόμενους, αλλά και η εξέλιξη και ανάπτυξη των προσωπικών χαρακτηριστικών των ατόμων που απαρτίζουν τη συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα. Έχει παρατηρηθεί, μάλιστα, ότι τα άτομα αυτά, παραμένουν και ολοκληρώνουν τη θεραπεία στα θεραπευτικά προγράμματα και παραμένουν μακριά από ναρκωτικές ουσίες ακόμη και μετά το πέρας της θεραπείας τους.

Η δεύτερη ερώτηση μέσα από την οποία προκύπτουν και τα συμπεράσματα για τη συμβολή της άσκησης στην θεραπεία είναι άμεση προς τους θεραπευόμενους και τους ζητά να περιγράψουν πόσο σημαντική είναι η άσκηση στην καθημερινότητά τους. Μέσα από τις απαντήσεις που δόθηκαν, η πλειοψηφία θεωρεί την άσκηση στοιχείο της καθημερινής ρουτίνας τους. Έτσι συμπεραίνουμε πως η άσκηση και ο αθλητισμός, δεν τους βοήθησε μόνο στα στάδια θεραπείας τους αλλά καθιερώθηκε και σαν συμπεριφορά στην μετέπειτα καθημερινότητά τους.

Επίσης, με τη λειτουργία των αθλητικών προγραμμάτων του Κ.Ε.Θ.Ε.Α., οι θεραπευόμενοι ανακαλύπτουν νέα ενδιαφέροντα και ικανότητες, μαθαίνουν πως να διαχειρίζονται σωστά τον ελεύθερο χρόνο τους, αποκτούν ομαδικό πνεύμα και συνείδηση αλλά και “γυμνάζουν” σώμα και πνεύμα ταυτοχρόνως.

Βέβαια, τα παραπάνω αποτελέσματα ενδείκνυνται σε άτομα τα οποία τα οποία θέλουν να βοηθηθούν και να εξελιχθούν. Η θέληση για αυτοβελτίωση πηγάζει από μέσα και η συμμετοχή σε μία αθλητική δραστηριότητα ή αθλητική ομάδα αυξάνει τα κίνητρα ώστε να επιτευχθεί ο στόχος αυτός.

Τέλος, από τα παραπάνω συμπεράσματα, σημαντικό είναι να αποκομίσουμε πως η άσκηση και ο αθλητισμός στάθηκε μεγάλο βοηθητικό εργαλείο στην περίοδο θεραπείας των πρώην εξαρτημένων ατόμων. Άρα, θα πρέπει να αναγνωρίσουμε πως η άσκηση μπορεί να λειτουργήσει σαν συμπεριφορά υγείας στα υπό απεξάρτηση άτομα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ -Α

Το ακόλουθο παράρτημα αντιπροσωπεύει δείγμα του ερωτηματολογίου που δόθηκε στους συμμετέχοντες θεραπευόμενους με σκοπό την παρούσα έρευνα.

Η μέτρηση της συνήθειας σωματικής άσκησης

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ - Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Συναίνεση

Η μελέτη έχει στόχο να διερευνήσει τη συμβολή του αθλητισμού και της άσκησης ως συμπεριφορές υγείας σε άτομα που βρίσκονται στο θεραπευτικό στάδιο της κοινωνικής επανένταξης.

Σας ενημερώνουμε ότι τα δεδομένα που συλλέγονται από την έρευνα αυτή θα χρησιμοποιηθούν μόνο για επιστημονικούς σκοπούς. Τηρούμε όλους τους κανόνες προστασίας της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας των δεδομένων λαμβάνοντας υπόψη τους πιο πρόσφατους κανονισμούς προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

*** Απαιτείται**

1. Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. *

Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

ΝΑΙ,
ΟΧΙ

2. ΦΥΛΟ: *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

Άνδρας,
Γυναίκα,
Άλλο

3. Ηλικία *

4. Διάστημα παραμονής σε θεραπεία (σε μήνες) *

5. Εκπαιδευτικό Υπόβαθρο (μια απάντηση) *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

Απόφοιτος δημοτικού
Απόφοιτος γυμνασίου
Απόφοιτος λυκείου
Απόφοιτος ΙΕΚ/Επαγγελματικής σχολής
Πτυχιούχος πανεπιστημίου.
Κάτοχος Μεταπτυχιακού

6. Προηγούμενη συχνότητα άσκησης *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη ανά σειρά.

Ποτέ,
Που και που,
Μια φορά την εβδομάδα,
Μερικές φορές της εβδομάδα,
Σχεδόν κάθε μέρα

- Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης μέσα στην προηγούμενη εβδομάδα;
- Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης μέσα στον προηγούμενο μήνα;
- Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης τους τελευταίους 6 μήνες;
- Πόσες φορές έκανες κάποιου είδους άσκησης τον τελευταίο ένα χρόνο;

1. Συνήθεια *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη ανά σειρά.

Διαφωνώ έντονα,

Διαφωνώ,

ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ,

Συμφωνώ,

Συμφωνώ έντονα

- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που κάνω συχνά.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι πράξεις που κάνω αυτόματα.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που κάνω χωρίς να το θυμάμαι συνειδητά.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που με κάνουν να νιώθω περίεργα αν δεν τα κάνω.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που κάνω χωρίς να σκέφτομαι.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που χρειάζεται προσπάθεια να μην κάνω.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που ανήκουν στην (καθημερινή, εβδομαδιαία, μηνιαία) ρουτίνα μου.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που βρίσκω πολύ δύσκολο να μην κάνω.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που δε χρειάζεται να το θυμηθώ για να το κάνω.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι πράξεις που με χαρακτηρίζουν.
- Η φυσική άσκηση και ο αθλητισμός είναι κάτι που ασχολούμαι εδώ και πολύ καιρό.

Πρόθεση συμπεριφοράς

Πόσες φορές την εβδομάδα θα ήθελες να ασκηθείς τον επόμενο μήνα;

7. Σκοπεύω τον επόμενο μήνα να ασκώμαι... *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.

- 3 φορές την εβδομάδα.
- 4 φορές την εβδομάδα.
- 5 φορές την εβδομάδα.
- 6 φορές την εβδομάδα.
- 7 φορές την εβδομάδα.

8. Θα προσπαθήσω τον επόμενο μήνα να ασκώμαι... *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- 4 φορές την εβδομάδα.
- 5 φορές την εβδομάδα.
- 6 φορές την εβδομάδα.
- 7 φορές την εβδομάδα.

9. Έχω κίνητρο τον επόμενο μήνα να ασκώμαι... *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- 4 φορές την εβδομάδα.
- 5 φορές την εβδομάδα.
- 6 φορές την εβδομάδα.
- 7 φορές την εβδομάδα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

¹Avants S, Warburton L, Margolin A. The influence of coping and depression on abstinence from illicit drug use in methadone-maintained patients. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2000;26:399–416.

²National Institute on Drug Abuse (2014). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*, NIH Pub No. 14-5605. NIDA.

³Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (2001). Incentive-sensitization and addiction. *Addiction*, 96(1), 103–114. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2001.9611038.x>

⁴U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General. (2016). *Facing addiction in America: The surgeon general’s report on alcohol, drugs, and health*. HHS.

⁵Enoch, M. (2011). The role of early life stress as a predictor for alcohol and drug dependence. *Psychopharmacology*, 214(1), 17–31. <https://doi.org/10.1007/s00213-010-1916-6>

⁶WISE, R. A. & BOZARTH, M. A. (1987) A psychomotor stimulant theory of addiction, *Psychological Review*, 94, 469–492.

⁷Smith LA, Gates S, Foxcroft D. Therapeutic communities for substance-related disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 1. Art. No.: CD005338. DOI:10.1002/14651858.CD005338.pub2.

⁸Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*. 2005;18: 189–193.

⁹Nioka S, Moser D, Lech G, Evengelisti M, Verde T, Chance B, et al., Muscle Deoxygenation in aerobic and anaerobic exercise. In Hudetz AG, Bruley DF, editors. *Oxygen Transport to Tissue*. Boston, MA: Springer (1998). p. 63–70. doi: 10.1007/978-1-4615-4863-8_8

¹⁰MARKOU, A.WEISS, F.GOLD, L. H., CAINE, S. B., SCHULTEIS, G. & KOOB, G. K. (1993) Animal models of drug craving, *Psychopharmacology*, 112, 163– 182.

¹¹North T, McCullagh P, Tran Z. Effects of exercise on depression. *Exerc Sport Sci Rev.* 1990;18:379–415.

¹²ΕΚΚΕ (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών) Δ. Μπαλούρδος, Ν. Σαρρής, Α. Τραμουντάνης, Μ. Χρυσάκης «Ευάλωτες Κοινωνικά Ομάδες και διακρίσεις στην αγορά εργασίας», Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2014.

¹³Londeree BR. Effect of training on lactate/ventilatory thresholds: a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc.* (1997) 29:837–43. doi: 10.1097/00005768-199706000-00016

¹⁴Myers J, Ashley E. Dangerous curves: a perspective on exercise, lactate, and the anaerobic threshold. *Chest* (1997) 111:787–95. doi: 10.1378/chest.111.3.787

¹⁵Stegmann H, Kindermann W, Schnabel A. Lactate kinetics and individual anaerobic threshold. *Int J Sports Med.* (1981) 2:160–5. doi: 10.1055/s-2008-1034604