

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»

**Η ΑΝΤΙΑΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΜΗΤΕΡΩΝ-  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΟΥΣΙΕΣ  
ΤΟΥ 18 ΑΝΩ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΑΣΚΗΣΗΣ.**

Του

Κουτσογιάννη Ι. Ευαγγέλου

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια Ζήση Βασιλική

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Έτος ολοκλήρωσης της διατριβής 2017

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»

**Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΜΗΤΕΡΩΝ-  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΟΥΣΙΕΣ  
ΤΟΥ 18 ΑΝΩ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΑΣΚΗΣΗΣ.**

Του

Κουτσογιάννη Ι. Ευαγγέλου

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα  
1ος Επιβλέπων καθηγητής: Ζήση Βασιλική, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
2ος Επιβλέπων καθηγητής: Γούδας Μάριος, Καθηγητής  
3ος Επιβλέπων καθηγητής: Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Τρίκαλα 2017

© ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ  
ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να διαπιστώσει και να προσδιορίσει σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο τα οφέλη της ομάδας άσκησης και του προγράμματος γύμνασης που εκτελείται στη κλειστή φάση του προγράμματος ανεξάρτησης 18ΑΝΩ, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εξαρτημένων μητέρων – γυναικών, αλλά κυρίως να μελετηθεί η αλλαγή της αντίληψης για την εικόνα σώματος μέσα από την συμμετοχή τους στη ομάδα άσκησης. Επίσης στόχος μας ήταν να δούμε την στάση που κράτησαν οι θεραπευόμενες απέναντι στο σώμα τους σε σχέση με την ομάδα άσκησης στα πλαίσια του προγράμματος. Το δείγμα αποτέλεσαν 7 γυναίκες και οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από 20 έως 36 ετών. Οποιαδήποτε προσωπική πληροφορία πέραν από αυτές που εκείνες έδωσαν στη διάρκεια της έρευνας δεν μπορούν να δημοσιοποιηθούν λόγω της ιδιαιτερότητας και του απόρρητου του προγράμματος ανεξάρτησης από ουσίες. Επίσης, για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ημι-δομημένη συνέντευξη με στόχο τη συλλογή των πληροφοριών για τις όποιες μεταβολές της αντίληψης της εικόνας σώματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν η ομάδα άσκησης επηρεάζει θετικά την αντίληψη των θεραπευομένων για την εικόνα σώματος τους και τους προσδίδει όλα εκείνα τα ψυχολογικά και σωματικά οφέλη που η άσκηση επιφέρει σε όλους τους ασκούμενους και ιδιαίτερα σε αυτόν τον ειδικό πληθυσμό. Η βελτίωση της σωματικής εικόνας και η ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων είναι κάποια από τα ευρήματα που αποδεικνύουν την αλλαγή στην αντίληψη για την εικόνα του σώματος. Τέλος προκύπτει ότι η ομάδα άσκησης διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εκμάθηση για την φροντίδα του σώματος όχι μόνο για την υγιεινή και την καθαριότητα αλλά και την φροντίδα της θηλυκής πλευράς των μητέρων – γυναικών.

Λέξεις – κλειδιά : χρήση ουσιών, ανεξάρτηση, πρόγραμμα 18ΑΝΩ, μητέρες – γυναίκες, εικόνα σώματος, ομάδα άσκησης

## ABSTRACT

The present study aimed to detect and identify in a theoretical and practical level, the benefits of physical activities group and the exercise training program which carried out in the closed phase of rehabilitation 18ANO program, both physical and mental health of addicted mothers – women , but mainly to study the change of perception of body image through the participation in the physical activity group. Also our goal was to see the attitude held by the treated towards the body in relation to the physical activity group in the program.

The sample consisted of seven women and their ages ranged from 20-36 years. Any personal information apart from those ones they gave during the research cannot be disclosed because of the specificity and the medical confidential of 18ANO. Also, for the purpose of research used semi-structured interview aimed at gathering on any changes in the perceptions of body image. The results showed that physical activity group positively affects the perception of the participants about their body image and give them all those psychological and physical benefits that physical activity brings to all trainees and especially this specific population. Improved body image and the development of positive emotions are some of the findings that demonstrate the changes in the perception of body image. Finall, the physical activity group has an important role in learning about the care of the body, not only for hygiene and cleanliness of their body but also about care female nature of mothers – women.

Keywords: drug use, rehabilitation, program 18ANO, mothers – women, body image, physical activity group

## Ευχαριστίες

Για την αποπεράτωση της Μεταπτυχιακής μου διατριβής θα ήθελα πρώτα απ' όλους να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κ. Βάσω Ζήση για τις πολύτιμες συμβουλές και την καθοδήγηση .

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές που σταθηκαν σε αυτη την πορεία της γνώσης με την επιστημονική τους βοήθεια.

Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστώ την κ. Παπαδοπούλου Θεοδώρα για την πολύτιμη βοήθεια, τη συνεργασία και τη στήριξη όλης αυτής της προσπάθειας.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τη γυναίκα μου Χρύσα και τις κόρες μου Μάρω και Ιωάννα για την στήριξη και πάνω απο όλα την κατανόηση που έδειξαν σε όλη αυτή την πορεία.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω το πρόγραμμα απεξάρτησης από ουσίες 18ΑΝΩ και πάνω από όλα τις θεραπευόμενες που συμμετείχαν στην έρευνα για την τιμή που μου έκαναν να μου εμπιστευτούν στιγμές από την ζωή τους αλλά και συναισθήματα.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	ΣΕΛΑ
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	5
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	6
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....</b>	<b>7</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>9</b>
Σκοπός της έρευνας.....	15
Σημασία της έρευνας .....	16
Οριοθετήσεις .....	17
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....</b>	<b>18</b>
Παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές υγείας .....	18
Ιστορικά κοινωνικά και πολιτιστικά πρότυπα.....	20
Κοινωνικά στερεότυπα μεταξύ αντρικού και γυναικείου πληθυσμού.....	21
Η αλληλεπίδραση της εικόνας σώματος , της ψυχικής υγείας και της άσκησης .....	23
Φυσική δραστηριότητα και εικόνα σώματος .....	24
Προγράμματα άσκησης και διαταραχές εικόνας.....	28
Ουσίες και χρήση.....	30
Η εξάρτηση στα δυο φύλα και το κοινωνικό στίγμα.....	32
Πρόγραμμα απεξάρτησης 18ΑΝΩ .....	36
Πρόγραμμα εξαρτημένων Μητέρων - Γυναικών .....	38
Η ομάδα Άσκησης .....	41
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....</b>	<b>44</b>
Συμμετέχουσες .....	44
Μέθοδος Συλλογής πληροφοριών.....	44
Διαδικασία .....	49

Περιεχόμενα προγράμματος γύμνασης .....	50
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>53</b>
Εικόνα σώματος.....	53
Άσκηση πριν τη χρήση .....	56
Άσκηση στη διάρκεια στη χρήση .....	57
Ένταξη στο πρόγραμμα .....	58
Ομάδα Άσκησης.....	59
Αλλαγές στο σώμα.....	60
Η αντίληψη για την εικόνα σώματος στη διάρκεια της χρήσης και στη Φάση θεραπείας.....	61
Επίδραση στην αντίληψη της εικόνας σώματος.....	63
Σχέση με το σώμα.....	64
Φροντίδα της εξωτερικής εμφάνισης.....	65
Μελλοντικοί στόχοι.....	66
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....</b>	<b>68</b>
Παράθεση προσωπικής εμπειρίας.....	76
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....</b>	<b>80</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>83</b>
Links.....	94
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Έγκριση από την επιτροπή βιοηθικής και δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων .....</b>	<b>95</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Συναίνεση συμβουλευόμενου για τη συμμετοχή του στο πρόγραμμα..</b>	<b>96</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: Ερωτηματολόγιο ημιδομημένης συνέντευξης.....</b>	<b>97</b>



## ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1: Περιεχόμενο ερωτήσεων .....	46
Πίνακας 2: Χαρακτηριστικά ομάδας.....	52
Πίνακας 3: Κατηγοριοποίηση ερωτήσεων και αποσπάσματα απαντήσεων.....	54

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εικόνα σώματος αποτελεί αντικείμενο έρευνας για την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα και ειδικότερα τις τελευταίες δεκαετίες υπάρχει τεράστιο ενδιαφέρον για τους παράγοντες που εμπλέκονται με την αντίληψη της όπως κοινωνικούς, δημογραφικούς, ψυχοκοινωνικούς, ποιότητα ζωής, διατροφικοί και πολιτισμικοί.(Courlaba, et. Al 2009).

Ιδιαίτερα στον δυτικό κόσμο η αντίληψη και η εικόνα σώματος έχει σημαντικό ρόλο στο κοινωνικό γίνεσθαι με αποτέλεσμα να παρουσιάζει αυξανόμενο ενδιαφέρον για περαιτέρω έρευνα. Τη δεκαετία του 80'αρχισέ το ενδιαφέρον για το σώμα και την εικόνα του να αυξάνεται και να αποτελεί σημαντικό κοινωνικό παράγοντα σε σημείο που ο Turner (1992) να υποστηρίζει ότι οδηγούμαστε στην σωματική κοινωνία, δηλαδή σε ένα κοινωνικό σύστημα στο οποίο το σώμα αποτελεί το κεντρικό πεδίο κοινωνικής και πολιτισμικής δραστηριότητας.

Το αυξανόμενο ενδιαφέρον για την εικόνα σώματος οδήγησε στην ανάγκη να οριστεί η έννοια της για να προσδιοριστεί και να αναλυθεί περισσότερο η επίδραση της στην σύγχρονη κοινωνία .Η εικόνα σώματος ορίζεται ως ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του καθώς και ο τρόπος με τον οποίο οι άλλοι αντιλαμβάνονται το άτομο.(Cash, T.F, and Pruzinsky , 1990). Η αντίληψη της εικόνας αφορά τόσο το ίδιο το άτομο όσο και τον κοινωνικό περίγυρο και για τον λόγο αυτό είναι άμεσα συνδεδεμένη με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά του ατόμου άλλα και με τα κοινωνικά πρότυπα που κάθε φορά επικρατούν.

Έτσι για το άτομο όταν η εικόνα σώματος είναι θετική και αποδεκτή τότε συνδέεται με θετικά συναισθήματα όπως αυτοεκτίμηση αισιοδοξία σιγουριά και αυτοσεβασμό , ενώ αντίθετα η αρνητική εικόνα σώματος έχει άμεση σύνδεση με αρνητικά συναισθήματα όπως έλλειψη αυτοεκτίμησης , ανασφάλειας , απαισιοδοξία , όχι καλή διάθεση και μειωμένο αυτοσεβασμό. ( Fairburn, et , al, 1998). Από την άλλη στη σύγχρονη κοινωνία τα λεπτά γυμνασμένα σώματα είναι αποδεκτά ενώ αντίθετα τα σώματα με περιττά κιλά αντιμετωπίζονται αρνητικά . Οι πιέσεις για την ικανοποίηση συγκρουόμενων απαιτήσεων καθώς και το να φτάσεις την εικόνα του ιδανικού σώματος είναι στρεσογόνες και έχουν ως αποτέλεσμα η πλειοψηφία των γυναικών στον δυτικό κόσμο να υποφέρει από αρνητική εικόνα σώματος .( Freidman .R, 1998). Ιστορικά η εικόνα σώματος ειδικά για τις γυναίκες μεταβάλλεται από κοινωνία σε κοινωνία και από εποχή σε εποχή . Για παράδειγμα πριν 150 χρόνια το ιδανικό γυναικείο σώμα ήταν τελείως διαφορετικό από ότι σήμερα . Τα αρκετά κιλά σε μια γυναίκα θεωρούνταν ως απόδειξη υγείας και ευημερίας και σε αρκετές κοινωνίες ήταν απόδειξη κοινωνικής και οικονομικής καταξίωσης. Στη σύγχρονη κοινωνία που είναι βασισμένη στην εικόνα του σώματος υπάρχει η επιθυμία τα άτομα και ιδιαίτερα οι γυναίκες να εστιάζουν την προσοχή τους στην σωματική εμφάνιση (Frederick, & Shaw, 1994).

Ο τρόπος αντίληψης της εικόνας σώματος διαφέρει ανάμεσα στα 2 φύλλα . Στην πραγματικότητα οι διαφορές είναι ελάχιστες, όμως πολλά άτομα επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την ταυτότητα του φύλλου και εκδηλώνουν συμπεριφορές που σχετίζονται άμεσα με τις προσδοκίες που η εκάστοτε κοινωνία έχει από τα 2 φύλλα .

Στο δυτικό κόσμο η ελκυστικότητα είναι συνδεδεμένη με ένα λεπτό σώμα για τις γυναίκες και για τους άντρες το μυώδες γραμμωμένο σώμα. Τα πρότυπα αυτά δεν είναι απλά πρότυπα της εποχής , είναι ο πολιτισμός της εποχής που βασίζεται στη απελευθέρωση της γυναίκας στη φροντίδα της εικόνας και στη διατήρηση της ελκυστικότητας σε υψηλό επίπεδο.

Οι γυναίκες γνωρίζοντας πως η εμφάνιση και η ελκυστικότητα τους αποτελεί διαβατήριο για την αποδοχή και εξέλιξη τους τόσο στον επαγγελματικό όσο και στον προσωπικό τομέα και ερωτικό τομέα, ασχολούνται περισσότερο από ότι οι άντρες με αυτήν και εμφανίζονται γνώστες οπαδοί και ενίοτε θύματα (fashion victims) των εκάστοτε κανόνων της μόδας.(Aune, 1994, Lee,2003). Αυτή η πραγματικότητα οδηγεί το γυναικείο φύλλο να προσπαθεί να συντηρεί την λεπτή σιλουέτα με αποτέλεσμα αρκετές φορές να μην το καταφέρνουν η ακόμα να μην είναι ευχαριστημένες με το αποτέλεσμα, δημιουργώντας αρνητικά συναισθήματα όπως ντροπή, φόβος, απογοήτευση , με συνέπεια να οδηγούνται στην κατάθλιψη. Τα συμπτώματα κατάθλιψης και οι διατροφικές διαταραχές σχετίζονται με μια αρνητική εικόνα σώματος .(Koenig &Wasserman, 1995). Η εικόνα σώματος παίζει σημαντικό ρόλο στον ψυχισμό των ατόμων και ιδιαίτερα στις γυναίκες αφού αρκετές φορές συνδέετε με την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής τους .

Η ψυχική υγεία και η ποιότητα ζωής επηρεάζεται θετικά από την φυσική δραστηριότητα αφού αρκετές έρευνες προτείνουν τη φυσική δραστηριότητα ως επιλογή για όσα άτομα υποφέρουν από διαταραχή της εικόνας σώματος . Οι Biddle , Fox και Boutcher αναφέρουν ότι η φυσική δραστηριότητα είναι θετικά συγκρίσιμη με την ομαδική και την ατομική ψυχοθεραπεία. Η ποιότητα ζωής επίσης επηρεάζεται θετικά από την γύμναση τόσο σωματικά όσο και ψυχοκοινωνικά αφού τα οφέλη της είναι ποικίλα και αφορούν την ικανοποίηση από την ζωή, την ευτυχία, την προσωπικότητα, την αυτό απότελεσματικότητα, την αυτό αντίληψη, την εικόνα σώματος και την ποιότητα ζωής. (Berger, 1988).

Η γυμναστική παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της εικόνας σώματος αφού αποτελεί βασικό παράγοντα θετικών αλλαγών τόσο στην σωματική βελτίωση και υγεία όσο και στην ψυχική ισορροπία και ευεξία του ατόμου. . Η συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες όπως άθληση και χορός επιδρούν θετικά στην αυτό-εκτίμηση, τη σωματική αντίληψη και την εικόνα του ατόμου για τον εαυτό του, ενώ είναι αποδεδειγμένο ότι οι φυσικές δραστηριότητες για την υγεία βελτιώνουν την αυτό-αντίληψη και αυτό-εκτίμηση των συμμετεχόντων. (Lewis et al., 1995). Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες από τη μια ενεργοποιεί τα άτομα ώστε να φροντίζουν περισσότερο το

σώμα και την υγεία τους και από την άλλη βοηθούν τα άτομα να διαπιστώσουν τη ρεαλιστική εικόνα και φυσική κατάσταση του σώματος χωρίς θετικές ή αρνητικές διαστρεβλώσεις της πραγματικότητας που μπορούν να οδηγήσουν σε διαταραχές εικόνας σώματος. Ο Alperson (1974) προτείνει ότι η διαδοχή κινητικών μοτίβων επιφέρει στα άτομα οφέλη όπως ζωντάνια, αυτό-συναίσθηση, μοναδικότητα και αποτελεσματικότερη αλληλεπίδραση με τον περιβάλλοντα χώρο. Η θετική σχέση μεταξύ εικόνας σώματος και άσκησης προκύπτει από το γεγονός ότι τα άτομα που αθλούνται αντιλαμβάνονται μέσα από την άσκηση το σώμα τους ως αδύνατο και γυμνασμένο με συνέπεια να νοιώθουν ικανοποιημένα με αυτό. (Θεοδωράκης, 1999).

Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών, προτείνει, ως καταλληλότερο μέσο για την προώθηση ποικίλων θετικών μορφών συμπεριφοράς σχετικών με την υγεία την ενασχόληση με την γυμναστική, όχι μόνο ως άσκηση, αλλά και ως κίνητρο για υγιεινή διατροφή, αποφυγή καπνίσματος και άλλων βλαβερών συνηθειών. Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών είναι ένα φαινόμενο εξάρτησης που δημιουργεί προβλήματα στο σώμα και στην ψυχή αφού ο χαοτικός τρόπος ζωής των εξαρτημένων βασίζεται σε βλαβερές για την υγεία συνήθειες. Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια παθολογική σχέση με μια ψυχοτρόπος ουσία και χαρακτηρίζεται από ψυχολογική και σωματική εξάρτηση. Η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις στη σύγχρονη κοινωνία και είναι ένα συνεχές αυξανόμενο φαινόμενο (Miller & Plant, 1996., Hibbel, 1997). Η χρήση έχει άμεση σύνδεση με φαινόμενα εγκληματικότητας και παραβατικών συμπεριφορών, με τη σωματική και ψυχική υγεία των χρηστών και τέλος με την υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών ακόμη και αυτοκτονιών (Gould, et al., 1996). Η κοινωνία αντιμετωπίζει τη χρήση σαν μια υπόθεση που αφορά τον αντρικό πληθυσμό αφού στο παρελθόν η χρήση ουσιών από γυναίκες αποτελούσε κοινό μυστικό που η κοινωνία προσπαθούσε να κρύψει. (Collins, 2002). Στη σημερινή εποχή όμως η χρήση ουσιών από γυναίκες θεωρείται ότι αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα ψυχιατρικής φύσης που αντιμετωπίζουν. (O'Connor et al., 2002). Παρόλο που η σωματική εικόνα παίζει σημαντικό ρόλο για την γυναίκα, οι εξαρτημένες γυναίκες εξαιτίας της χρήσης δεν έχουν θετική άποψη για το σώμα τους αφού δεν μπορούν να το φροντίσουν όπως θα ήθελαν,

αποκτώντας έτσι χαμηλή αυτοεκτίμηση. Άλλωστε η εικόνα αποτελεί μια ισχυρή πηγή ταυτότητας για τις γυναίκες εν γένει και πολύ περισσότερο για τις εξαρτημένες γυναίκες .(Μάτσα , 2000).

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο αριθμός των χρηστών που ζητάνε βοήθεια σε προγράμματα απεξάρτησης είναι περίπου ίσος ανάμεσα σε γυναίκες και άντρες. Οι γυναίκες όμως δείχνουν περισσότερο φοβισμένες ώστε να φανερώσουν την εξάρτησή τους και να ζητήσουν βοήθεια σε κοινωνικές δομές απεξάρτησης και ο λόγος είναι το στίγμα που είναι πιο ισχυρό στις γυναίκες από ότι στους άντρες.

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι που οι γυναίκες ζητούν βοήθεια αν και έρευνες έχουν δείξει ότι ο αριθμός των χρηστών ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες είναι περίπου ίσος .Ένας από αυτούς είναι το κοινωνικό στίγμα καθώς είναι πιο ισχυρό για τις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες . Το κοινωνικό στίγμα είναι ο λόγος που πολλές γυναίκες φοβούνται να φανερώσουν τη χρήση με αποτέλεσμα να μην μπορούν να έχουν πρόσβαση σε κοινωνικές δομές απεξάρτησης με την ίδια ευκολία που οι άντρες ακολουθούν προγράμματα απεξάρτησης. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι ακόμα και στο πεδίο της έρευνας η πρώτη εργασία για τις γυναίκες χρήστες εντοπίζεται το 1990 και έχει ως θέμα 'Κοκαΐνη και Κύηση' των Βεδίκα και Τσίκα .(Λαϊνά , 2015).

Το πρόγραμμα ψυχολογικής απεξάρτησης από ουσίες 18 ΑΝΩ είναι εθελοντικό και απευθύνεται σε όλους τους χρήστες ανεξάρτητα από ηλικία, που έχουν θετικό κίνητρο και διατυπώνουν το αίτημα της ένταξής του σε αυτό υπογράφοντας σχετικό συμβόλαιο. Ένα από τα τμήματα του 18 ΑΝΩ είναι το κλειστό πρόγραμμα εξαρτημένων μητέρων - γυναικών, μια μοναδική δομή σε παγκόσμιο επίπεδο αφού η θεραπεία για την απεξάρτηση των μητέρων γίνεται μαζί με τα παιδιά τους για 9 μήνες όπου βρίσκονται έγκλειστες χωρίς να έχουν επαφή με το οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον, ακολουθώντας τις ομάδες που πραγματοποιούνται στην συγκεκριμένη δομή. Η ψυχοθεραπεία, η δραματοθεραπεία, ο κοινωνικός προβληματισμός είναι κάποιες από τις ομάδες στις οποίες συμμετέχουν οι θεραπευόμενες .

Η ομάδα γυμναστικής είναι μια από αυτές και πραγματοποιείτε 3 φορές την εβδομάδα. Η συμμετοχή στην ομάδα αυτή όπως η Κυρία Μάτσα έχει αναφέρει βοηθά της θεραπευόμενες να αποδεχτούν το σώμα τους, το οποίο μέχρι να μπει στη θεραπευτική διαδικασία αποτελούσε αντικείμενο επιθετικότητας. Το αποτέλεσμα είναι ότι η συστηματική συμμετοχή και ενασχόληση με την γυμναστική αποτελεί το μέσον για τη διαφοροποίηση της εικόνας εαυτού και της εκμάθησης της ατομικής φροντίδας. (Παπαδοπούλου, Κουτσογιάννης, Γυμναστική και εξαρτημένη Γυναίκα Μητέρα στο 18 ΑΝΩ, 2016).

Για να μπορέσουμε να αξιολογήσουμε τη σημαντικότητα της Γυμναστικής μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο θα πρέπει να κατανοήσουμε ότι ο χρήστης κακοποιεί και εκτονώνει το θυμό του πάνω στο σώμα του μέσα από τη χρήση ουσιών και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχουν πολλά και ποικίλα προβλήματα υγείας, τα οποία μπορούν να βελτιωθούν μέσα από την ομάδα Γυμναστικής. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με την εικόνα του σώματος των εξαρτημένων ατόμων, η οποία είναι αρκετά κακοποιημένη και ασθενική, αλλά αναστρέψιμη σε ικανοποιητικό βαθμό εφόσον υπάρχει καθημερινή άσκηση μέσα από την ομάδα Γυμναστικής.

### **Σκοπός της έρευνας**

Αν και έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες για την αντίληψη της εικόνας σώματος και πως η γυμναστική επιδρά σε αυτή ωστόσο δεν έχει πραγματοποιηθεί ανάλογη έρευνα που να εστιάζει σε αυτόν τον ειδικό πληθυσμό και ιδιαίτερα σε έναν πληθυσμό όπως είναι οι εξαρτημένες μητέρες- γυναίκες οι οποίες συμμετέχουν εθελοντικά στο πρόγραμμα ψυχολογικής απεξάρτησης από ουσίες του 18 ΑΝΩ μαζί με τα παιδιά τους. Πιο συγκεκριμένα θα λέγαμε ότι η έρευνα αποσκοπεί στο να προσδιοριστούν σε θεωρητικό και σε πρακτικό επίπεδο τα οφέλη της ομάδας γυμναστικής και του προγράμματος γύμνασης, που εκτελείται στη κλειστή φάση του προγράμματος, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εξαρτημένων μητέρων γυναικών, αλλά κυρίως

να μελετηθεί η αλλαγή της αντίληψης για την εικόνα σώματος που έχουν εκείνες μέσα από την συμμετοχή τους στην ομάδα γυμναστικής.

### ***Σημασία της έρευνα***

Είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι η έρευνα πραγματοποιείται σε μια δομή ψυχολογικής ανεξάρτησης μοναδική σε παγκόσμιο επίπεδο αφού τα παιδιά των θεραπευομένων είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας τους και αυτό ακριβώς επηρεάζει συνολικά την πορεία της θεραπείας τους σε όλες της ομάδες που πραγματοποιούνται στη κλειστή φάση και κατ' επέκταση στην ομάδα γυμναστικής. Ο τρόπος που η ομάδα γυμναστικής πραγματοποιείται στο κλειστό πρόγραμμα δε θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως κλασσικός όπως δηλαδή εκτελείται σε παραδοσιακά γυμναστήρια. Ο χώρος εκγύμνασης ήταν το σαλόνι που ήταν αρκετά ευρύχωρο και μπορούσε να δεχθεί τον αριθμό των συμμετεχόντων και διαμορφωνόταν αναλόγως από τις θεραπευόμενες για τις ανάγκες της ομάδας. Οι περισσότερες ομάδες που πραγματοποιούνται στην φάση του κλειστού γίνονται χωρίς παρουσία παιδιών και δεν υπάρχουν κοινές ομάδες για τις θεραπευόμενες εννοώντας ότι στη κλειστή φάση υπάρχει η Α ομάδα θεραπευομένων και η Β ομάδα χωρίς αυτές οι ομάδες να πραγματοποιούν κοινές δραστηριότητες όπως για παράδειγμα η ψυχοθεραπεία ή δραματοθεραπεία κτλ. Η ομάδα γυμναστικής όμως είναι η δραστηριότητα στην οποία συμμετέχουν όλες οι θεραπευόμενες μαζί ,αρκετές φορές , με τα παιδιά τους . Ευελπιστούμε ότι η ομάδα γυμναστικής το περιεχόμενο της αλλά και ο τρόπος που εκτελείται θα καλύψει το κενό γνώσης που υπάρχει και θα απαντήσει σε ερωτήματα συμβάλλοντας έτσι στην ανάδειξη κομβικών σημείων που θα είναι μελλοντικά χρήσιμο να ληφθούν υπόψη στην υλοποίηση προγραμμάτων γυμναστικής σε θεραπευτικά προγράμματα ψυχολογικής ανεξάρτησης από ουσίες για την



αλλαγή της αντίληψης της εικόνας σώματος των θεραπευόμενων αλλά και τον μηχανισμό λειτουργίας της συγκεκριμένης ομάδας.

### **Οριοθετήσεις**

Η έρευνα έγινε αποκλειστικά σε ενήλικες άνω των 18 ετών οι οποίοι διέμεναν στη κλειστή δομή του τμήματος των εξαρτημένων μητέρων-γυναικών του προγράμματος ψυχολογικής απεξάρτησης 18ΑΝΩ

#### **Περιορισμοί**

Στην έρευνα συμμετείχαν όλες οι θεραπευόμενες που βρίσκονταν εκούσια στο πρόγραμμα και παρακολουθούσαν την ομάδα γυμναστικής ως απαραίτητη προϋπόθεση στα πλαίσια της θεραπείας τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Υπάρχουν πολλές βιβλιογραφικές αναφορές που αφορούν τόσο τον ορισμό όσο και την σημασία της εικόνας σώματος για την δημιουργία εκείνων των συνθηκών που θα διατηρήσουν ένα κάλο επίπεδο ψυχικής και σωματικής υγείας .

#### *Θεωρίες για την εικόνα σώματος*

Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του καθώς και ο τρόπος με τον οποίο οι άλλοι αντιλαμβάνονται το άτομο ορίζεται ως εικόνα σώματος .(Cash, T.F, and Pruzinsky , 1990). Είναι η νοητική παράσταση που έχει το άτομο για το σώμα του .(Schilder .PF. 1935). Η εικόνα σώματος είναι άμεσα συνδεδεμένη με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά , έχοντας έτσι ως αποτέλεσμα να επηρεάζει είτε θετικά είτε αρνητικά την ψυχολογία του ατόμου. Όταν η εικόνα σώματος είναι θετική και αποδεκτή από το ίδιο το άτομο τότε συνδέεται με θετικά συναισθήματα όπως αυτοεκτίμηση αισιοδοξία σιγουριά και αυτοσεβασμό , ενώ αντίθετα η αρνητική εικόνα σώματος έχει άμεση σύνδεση με αρνητικά συναισθήματα όπως έλλειψη αυτοεκτίμησης , ανασφάλειας , απαισιοδοξία , όχι καλή διάθεση και μειωμένο αυτοσεβασμό . ( Fairburn, et , al, 1998). Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε την σημαντικότητα της εικόνας σώματος ως παράγοντα άρρηκτα συνδεδεμένο με την ψυχολογία που επηρεάζει είτε αρνητικά είτε θετικά την ανθρώπινη διάθεση .

Η εικόνα σώματος είναι προσωπική στον καθένα λαμβάνοντας υπόψη ότι συνδέεται με το ίδιο το άτομο και με τις εμπειρίες του. (Dolto . F , 1985). Πολλές φορές οι άνθρωποι έχουν καλή άποψη για την εικόνα σώμα τους επειδή άπλα κατανοούν την κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Για παράδειγμα ένας άνθρωπος με αναπηρία ο οποίος δε μπορεί να περπατήσει είναι οργανικά σε δύσκολη θέση αλλά η εικόνα σώματος του είναι υγιής επειδή ακριβώς γνωρίζει την δυσκολία του να περπατήσει . Η εμπειρία της συγκεκριμένης

κινητικής δυσκολίας είναι αυτή που οδηγεί το άτομο να κατανοήσει τόσο την εικόνα του όσο και την άποψη των άλλων για την εικόνα σώματος του . Από την άλλη υπάρχει περίπτωση να είναι κάποιος απόλυτα φυσιολογικός και να νιώθει ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει κινητικά έχοντας δηλ εικόνα σώματος διαταραγμένη . (Dolto . F, 1999) . Σε αυτή την περίπτωση το άτομο όχι μόνο έχει λανθασμένη αντίληψη για την κατάσταση του ίδιου αλλά δε μπορεί να αντιληφθεί και το πώς το βλέπουν οι άλλοι . Αυτό συμβαίνει γιατί ο άνθρωπος δέχεται ένα σύνολο ερεθισμάτων και από αυτά επιλέγει και αντιλαμβάνεται ότι θέλει , ότι επιθυμεί ,ότι δίνει απάντηση στα ενδιαφέροντα και στις ανάγκες του . (Καλούρη , Αντωνοπούλου , 2001)

Το κάθε άτομο έχει στο μυαλό του συγκεκριμένη αντίληψη για το πώς είναι το σώμα του και το πώς φαίνεται . Είναι πολλές φορές διαφορετική από αυτό που βλέπουν οι άλλοι η και ακόμα τελείως διαφορετική από το πώς αντιλαμβάνεται το ίδιο το άτομο τον εαυτό του στον καθρέφτη . Αρκετές φορές η αντίληψη του ατόμου για το σώμα του είναι τελείως διαφορετική από την πραγματικότητα δηλαδή από το πώς η εικόνα σώματος του αντικειμενικά είναι σε σχέση με αυτό που εκείνο βλέπει . Υπάρχουν τέσσερις διαστάσεις που αφορούν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το άτομο το σώμα του .

- Ρεαλιστική . Στη ρεαλιστική διάσταση το άτομο βλέπει στον καθρέφτη αυτό που πραγματικά το σώμα του είναι δηλαδή την αντικειμενική κατάσταση που το σώμα του ατόμου έχει.
- Ψυχολογική. Στην ψυχολογική διάσταση το άτομο έχει καθαρά υποκειμενική άποψη για το σώμα του αφού σε αυτή τη διάσταση το άτομο καθοδηγείται από τα συναισθήματα τις εμπειρίες και τις σκέψεις του .
- Κοινωνική. Στην κοινωνική διάσταση το άτομο αντιλαμβάνεται την εικόνα του με βάση την αντίληψη που θεωρεί ότι έχουν οι άλλοι για σώμα του .

•Ιδανική. Στην ιδανική διάσταση το άτομο αντιλαμβάνεται το σώμα του όπως ακριβώς είναι μέσα από την σύγκριση και την ταύτιση με τα σώματα άλλων ατόμων καθώς και μέσα από την σύγκριση με τα κοινωνικά πρότυπα χωρίς αυτή η σύγκριση να είναι απαραίτητα σωστή. (Burns , 1982)

### *Ιστορικά κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα*

Τα σωματικά πρότυπα διαχρονικά μεταβάλλονται από κοινωνία σε κοινωνία από χρονική περίοδο σε χρονική περίοδο οδηγώντας τα άτομα σε υιοθέτηση διαφορετικών στερεοτύπων με συνέπεια να αλλάζει και η αντίληψη τους για την εικόνα σώματος . Για παράδειγμα πριν 150 χρόνια το ιδανικό γυναικείο σώμα ήταν τελείως διαφορετικό από ότι σήμερα . Τα αρκετά κιλά σε μια γυναίκα θεωρούνταν ως απόδειξη υγείας και ευημερίας και σε αρκετές κοινωνίες ήταν απόδειξη κοινωνικής και οικονομικής καταξίωσης. Στη σύγχρονη κοινωνία που είναι βασισμένη στην εικόνα του σώματος υπάρχει η επιθυμία τα άτομα και ιδιαίτερα οι γυναίκες να εστιάζουν την προσοχή τους στην σωματική εμφάνιση (Frederick, & Shaw, 1994). Το σώμα υπόκειται στη «συνειδητή» διάπλαση. Η ενασχόληση με την άσκηση είναι μια πρακτική του «εαυτού», το οποίο «χαράσσει» ή «γράφει» πάνω στο σώμα, σημαδεύοντας το, με κοινωνικά και πολιτιστικά μηνύματα που ερμηνεύονται από τους άλλους . ( Lupton, 1996). Πρόσφατες έρευνες (Eklund & Crawford 1994, Crawford & Eklund, 1994, Leary 1992), αναφέρουν ότι οι γυναίκες ανησυχούν για την σωματική τους διάπλαση και την εικόνα του σώματος, και επηρεάζονται κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητά τους. Οι γυναίκες, έχουν ταυτιστεί υπερβολικά με το σώμα τους και εξαιτίας αυτού η αυτοεκτίμησή τους είναι εξαρτημένη από τη συμμόρφωση στους επικρατούντες κανόνες του λεπτού σώματος και της ελκυστικότητας, όπως, το θέλει η σημερινή κουλτούρα του σώματος. (Bergner, Remmer & Wrestell, 1985).

Στις μέρες μας τα λεπτά γυμνασμένα σώματα είναι αποδεκτά και τα σώματα με περιττά κιλά αντιμετωπίζονται με απαξίωση και πολλές φορές με ρατσισμό. Αυτός ο ρατσισμός και η απαξίωση δημιουργούν προβλήματα ιδιαίτερα στις γυναίκες που έχουν πολλαπλούς κοινωνικούς ρόλους , όπως είναι ο ρόλος της μητέρας ,της συζύγου, κτλ . Οι

πιέσεις για την ικανοποίηση συγκρουόμενων απαιτήσεων καθώς και το να φτάσεις την εικόνα του ιδανικού σώματος είναι στρεσογόνες και έχουν ως αποτέλεσμα η πλειοψηφία των γυναικών στον δυτικό κόσμο να υποφέρει από αρνητική εικόνα σώματος .( Freidman .R, 1998).

Η εικόνα σώματος αλλάζει επίσης ανάμεσα σε διαφορετικούς πολιτισμούς και κοινωνίες δημιουργώντας διαφορετικά πρότυπα εμφάνισης και σώματος που σε πολλές περιπτώσεις αποτελούν γνωρίσματα διαφορετικής κουλτούρας και διαφορετικών πληθυσμών . Σε αρκετές χώρες της Ασίας και της Αφρικής τα τατουάζ ή οι ουλές που εμφανίζουν τα σώματα συνήθως των νεαρών ατόμων υποδηλώνουν την ενηλικίωση του , την κοινωνική τους τάξη και αρκετές φορές ομορφιά και ελκυστικότητα . Για παράδειγμα οι γυναίκες της φυλής Kayan στη χώρα της Βιρμανίας ξεκινούν τη ζωή τους φορώντας μεταλλικά δαχτυλίδια στο λαιμό , προσθέτοντας επιπλέον σειρές κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Ο λόγος που επιβάλλουν στον εαυτό τους αυτή την δοκιμασία με το κολάρο δεν είναι άλλος από την ομορφιά αλλά και την πολιτισμική τους ταυτότητα . Οι γυναίκες θέλουν να λεπτύνουν τον λαιμό του για να διαφοροποιηθούν από τους άντρες που παραδοσιακά έχουν χοντρούς λαιμούς .

#### *Κοινωνικά στερεότυπα μεταξύ αντρικού και γυναικείου πληθυσμού*

Οι εικόνα σώματος σε αρκετές περιπτώσεις στην παλαιότερη αλλά και στην σύγχρονη κοινωνία αποτέλεσε το μοναδικό μέσο αλλαγής του κοινωνικού status . Ιδιαίτερα οι γυναίκες στο παρελθόν ήταν περισσότερο εξαρτημένες από την εμφάνιση τους ώστε να μπορέσουν να βρίσκονται κοντά σε εύπορους άντρες για να μπορέσουν να βελτιώσουν τη ζωή τους αφού οι κοινωνίες είχαν πολλούς περιορισμούς για τις γυναίκες στην οικονομική και πολιτική ζωή. Οι γυναίκες ήταν εξαρτημένες , η εμφάνιση τους συχνά , λειτουργούσε ως αντανάκλαση των ικανοτήτων των αρσενικών προστατών τους , πιο συγκεκριμένα οι γυναίκες που είχαν επιτυχημένους προστάτες είχαν τις πηγές, τον χρόνο και τα μέσα να επιδιώξουν την ιδανική φυσική εμφάνιση. (Freidman R, 1986). Η ομορφιά και η ελκυστικότητα ήταν η μόνη πηγή διαπραγμάτευσης που είχαν οι γυναίκες να αποκτήσουν

πρόσβαση σε πηγές ελεγχόμενη από τους άντρες , συνεπώς οι γυναίκες ήταν υποχρεωμένες να ακολουθούν και να επιδιώκουν η εικόνα σώματος τους να είναι σύμφωνη με τα πρότυπα της εποχής τους με οποιοδήποτε τίμημα και κόστος .

Ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες υπήρξαν και υπάρχουν πολλές διαφορές . Στην πραγματικότητα οι διαφορές είναι ελάχιστες, όμως πολλά άτομα επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την ταυτότητα του φύλλου και εκδηλώνουν συμπεριφορές που σχετίζονται άμεσα με τις προσδοκίες που η εκάστοτε κοινωνία έχει από τα 2 φύλλα . Το ιδιαίτερο συναίσθημα που αποκτά ένα παιδί όταν κατανοεί ότι ανήκει στο ένα η στο άλλο φύλο ονομάζεται ταυτότητα φύλου. (Νασίακου , 1979). Στο λεγόμενο δυτικό κόσμο το γυναικείο φύλλο είναι απελευθερωμένο σε σχέση με τον υπόλοιπο κόσμο και σε μεγάλο βαθμό μπορούν να φροντίζουν το σώμα τους και να διατηρούν σε υψηλό επίπεδο την ελκυστικότητα . Για τα κορίτσια στη δύση η ελκυστικότητα είναι συνδεδεμένη με ένα λεπτό σώμα , αντίθετα τα αγόρια θεωρούν ιδανικό ένα σώμα μεσόμορφου τύπου το οποίο όμως είναι περισσότερο μυώδες . (Smolak, Levine, & Thompson , 2001). Το αδύνατο σώμα δεν είναι απλά πρότυπο της εποχής μας αλλά ο πολιτισμός της εποχής ωθεί ιδιαίτερα τη γυναίκα στη δίαιτα για αδύνατο σώμα. (Garner,etal.,1980). Οι γυναίκες γνωρίζοντας πως η εμφάνιση και η ελκυστικότητα τους αποτελεί διαβατήριο για την αποδοχή και εξέλιξη τους τόσο στον επαγγελματικό όσο και στον προσωπικό τομέα και ερωτικό τομέα, ασχολούνται περισσότερο από ότι οι άντρες με αυτήν και εμφανίζονται γνώστες οπαδοί και ενίοτε θύματα (fashion victims) των εκάστοτε κανόνων της μόδας.(Aune, 1994, Lee,2003).

Είναι πραγματικότητα ότι στις δυτικές κοινωνίες το λεπτό σώμα είναι ταυτισμένο με την γυναικεία ομορφιά οδηγώντας όλο και περισσότερες γυναίκες να έχουν αρνητική άποψη για την εικόνα του σώματος τους νιώθοντας απογοήτευση και πολλές φορές ντροπή. Τα αρνητικά συναισθήματα που έχουν οι γυναίκες για το σώμα τους έχουν ως αποτέλεσμα να ακολουθούν αυστηρές δίαιτες για να φτάσουν στις αναλογίες σώματος που η κοινωνία επιβάλλει , χωρίς όμως να έχουν πάντα τα επιθυμητά αποτελέσματα . Όταν τα

αποτελέσματα έρχονται δύσκολα τότε κυριαρχεί ο φόβος της αποτυχίας με συνέπεια να οδηγούνται στη κατάθλιψη . Τα συμπτώματα κατάθλιψης και οι διατροφικές διαταραχές σχετίζονται με μια αρνητική εικόνα σώματος .(Koenig&Wasserman, 1995).

### *Η αλληλεπίδραση της εικόνας σώματος ,της ψυχικής υγείας και της άσκησης*

Είναι πλέον σίγουρο ότι η εικόνα σώματος είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία αλλά και με την ποιότητα ζωής των γυναικών . Η ποιότητα ζωής συνδέεται με θετικά συναισθήματα που προκαλούνται μέσα από τις κοινωνικές συσχετίσεις και αποτελεσματικές επαφές με το άμεσο αλλά και το ευρύτερο περιβάλλον. (Davis, 2009) . Οι 7 προτάσεις της Davis για ενίσχυση της ποιότητας ζωής είναι οι εξής :

- Συμπεριφέρομαι όπως οι χαρούμενοι άνθρωποι
- Συμμετέχω σε δραστηριότητες που με ευχαριστούν
- Μοιράζομαι με άλλους ανθρώπους όπως φίλοι ή οικογένεια έστω και ένα γεύμα
- Προσφέρω απλόχερα βοήθεια χωρίς να περιμένω αντάλλαγμα . Αυτή η πράξη αλtruισμού βελτιώνει το αίσθημα της ευημερίας . Η εθελοντική βοήθεια αυξάνει την καλή διάθεση . (Morrow Howell N, et. Al 2003)
- Έρχομαι σε επαφή με τη φύση έστω μια ώρα κάθε μέρα . Η απόμάκρυνση από αυτή δημιουργεί σύγχυση και αρνητικά συναισθήματα αντίθετα η επαφή μαζί της μας προσφέρει ένα αίσθημα ασφάλειας και μας δημιουργεί ευχαρίστα και θετικά συναισθήματα .
- Διαλογίζομαι ( Yoga, reiki)

•Έχω τακτική Φυσική δραστηριότητα . Δραστηριότητες που εμπεριέχουν κίνηση όπως γυμναστική, χορός, κτλ, δημιουργούν αισθήματα ευφορίας και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής.

Η φυσική δραστηριότητα ή οι δραστηριότητες που εμπεριέχουν κίνηση είναι εξαιρετικά βοηθητικές σε άτομα με ψυχικές νόσους και συγκρίνεται θετικά με την ομαδική και ατομική ψυχοθεραπεία (Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. 2000). Πολλές έρευνες προτείνουν ότι η φυσική δραστηριότητα αξίζει περαιτέρω προσοχή ως επιλογή για όσα άτομα υποφέρουν από τη διαταραχή της εικόνας του σώματος . Η άσκηση μπορεί να καλυτέρευση την ποιότητα ζωής των ατόμων τόσο από σωματικής άποψης όσο και ψυχοκοινωνικής . Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την πνευματική υγεία είναι πολλά και ποικίλα ιδιαίτερα για αυτά που αφορούν την ικανοποίηση από τη ζωή ,την ευτυχία , την προσωπικότητα , την αυτό-αποτελεσματικότητα την αυτό-αντίληψη, την εικόνα σώματος και την ποιότητα ζωής .(Berger, 1988).

#### *Φυσική δραστηριότητα και εικόνα σώματος*

Η εικόνα σώματος έχει σημαντικό ρόλο για την συμμετοχή σε δραστηριότητες που απαιτούν κίνηση , αποτελώντας κίνητρο για όλες τις ηλικίες είτε να διατηρήσουν είτε να βελτιώσουν την σωματική τους κατάσταση. Σε άτομα της τρίτης ηλικίας οι σωματικές τους προσπάθειες επηρεάζονται άμεσα από την εικόνα του σώματος και συνδέονται με πολλές αξίες οι οποίες συχνά θεωρούνται ως ομοιόμορφες – φόρμα . Η χειρονακτική εργασία , η ζωή στην πόλη ή την εξοχή , το διαφορετικό φύλλο , είναι παράγοντες που καθορίζουν τη στάση των ατόμων απέναντι στις αθλητικές δραστηριότητες και στην εικόνα σώματος τους . Οι αθλητικές δραστηριότητες είναι για τους ηλικιωμένους μια περιοχή αντίστασης στην αναπαραγωγή της κλασικής εικόνας σώματος της τρίτης ηλικίας. (Feiler, 1997). Τα τελευταία χρόνια η άθληση στην Τρίτη ηλικία κερδίζει συνεχώς έδαφος όχι μόνο



ως προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας ζωής και της υγείας αλλά και στην βελτίωση της εικόνας σώματος .

Η βελτίωση της σωματικής εικόνας από την άλλη σε κάποιες περιπτώσεις δημιουργεί στρες και άγχος όταν δεν φτάνει η βελτίωση στα επίπεδα που επιθυμούν τα άτομα με συνέπεια να έχουν αλλαγές στην ψυχική τους διάθεση . Τα άτομα εσκεμμένα προβάλλουν ή υποκρύπτουν όψεις του παρουσιαστικού τους επιδιώκοντάς να δημιουργήσουν μια επιθυμητή κοινωνική εντύπωση και να αποφύγουν μια ανεπιθύμητη προβολή τους. (Leary, 1992a , leary & Kowalsky, 1990). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, ιδιαίτερα, στην σύγχρονη κοινωνία που το άτομο καλείται να συμμετέχει σε πολλές και διαφορετικές καθημερινές δραστηριότητες, να προσπαθεί να προβάλλει το σώμα του σε κάθε περίπτωση διαφορετικά προκαλώντας άγχος που συνδέεται με το κοινωνικό φαίνεσθε . Η αδυναμία δημιουργίας της επιθυμητής εντύπωσης οδηγεί σε κοινωνικό άγχος. (Leary,1992b). Το κοινωνικό άγχος για την εμφάνιση συνήθως παρατηρείται σε χώρους όπως το σχολείο, το γυμναστήριο, πισίνα, παραλία, κτλ, όπου οι συμμετέχουσες σε φυσικές δραστηριότητες βρίσκονται αντιμέτωποι με την εξονυχιστική παρατήρηση και κριτική των άλλων . (Reel,Jamieson,SooHoo& Gill, 2005). Η φυσική εμφάνιση είναι πολύ σημαντικός παράγοντας για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεται κάποιος σε χώρους όπως της εργασίας ιδιαίτερα όταν σε κάποιες από αυτούς απαιτείται dress code και συγκεκριμένα πρότυπα εικόνας και εμφάνισης . Η φυσική εμφάνιση λοιπόν ασκεί τεράστια επίδραση στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος (Cash, 1990) και σε συνδυασμό με το κοινωνικό άγχος που χαρακτηρίζει τα άτομα αποτελεί σημαντικό παράγοντα των διαταραχών της εικόνας σώματος (Focht&Housenblas,2003).

Οι διαταραχές εικόνας σώματος έχουν αρνητικές συνέπειες όταν δεν μπορεί το άτομο να διαχειριστεί τον τρόπο των αλλαγών που θέλει να πετύχει στο σώμα (διατροφικές δυσλειτουργίες , υπέρ προπόνηση) και θετικές όταν μπορεί να αντιληφθεί ότι οι αλλαγές πραγματοποιούνται αργά σταθερά χωρίς υπερβολές ( Φυσική δραστηριότητα ,υγιεινή διατροφή). Το ζύγισμα , το κοίταγμα στον καθρέφτη, το ντύσιμο με κολάν ή εφαρμοστά ρούχα κτλ , πρέπει να αποφεύγονται ώστε να μην δημιουργούνται προβλήματα

διατροφικών διαταραχών και αρνητικής διαταραγμένης εικόνας σώματος αφού είναι οι αιτίες που προκαλούν άγχος και δυσφορία στο άτομο, από την άλλη η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, η γιόγκα, η συμμετοχή σε αθλήματα παρουσιάζουν το σώμα ως μέσο ευχαρίστησης και όχι ως μέσο ελέγχου, κυριότητας και ταυτοποίησης του ατόμου (Garner, 2002).

Η κίνηση παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της εικόνας σώματος διότι το άτομο δραστηριοποιείται κινητικά ενεργοποιώντας την κινητική του αντίληψη, ενώ παράλληλα, η κίνηση τροφοδοτεί πληροφορίες για τη σχέση μεταξύ διαφόρων μελών του σώματος του. (Schilder, 1950). Η συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες όπως άθληση και χορός επιδρούν θετικά στην αυτό-εκτίμηση, τη σωματική αντίληψη και την εικόνα του ατόμου για τον εαυτό του, ενώ είναι αποδεδειγμένο ότι οι φυσικές δραστηριότητες για την υγεία βελτιώνουν την αυτό-αντίληψη και αυτό-εκτίμηση των συμμετεχόντων. (Lewis et al., 1995). Το περπάτημα στη φύση, το χειμερινό κολύμπι, οι παραδοσιακοί χοροί και το τζόκινγκ είναι κινητικές δραστηριότητες που δεν απαιτούν ιδιαίτερες συνθήκες για να εκτελεστούν και για αυτό είναι αρκετά δημοφιλείς σε άτομα που δεν επιθυμούν να ενταχθούν σε κάποιο άθλημα και ομάδα. Η διαδοχή κινητικών μοτίβων επιφέρει στα άτομα ψυχολογικά οφέλη όπως ζωντάνια, αυτό-συναίσθηση, μοναδικότητα και αποτελεσματικότερη αλληλεπίδραση με τον περιβάλλοντα χώρο. (Alperson, 1974). Από την άλλη ο χορός και ειδικότερα το μπαλέτο, διαμορφώνουν παράλληλα και υψηλότερα επίπεδα αυτό-εκτίμησης, αυτοπεποίθησης και ενισχύουν τον συναισθηματικό κινητικό και γνωστικό πεδίο των εμπλεκομένων. (Kallioruska, 1989).

Η επίδρασή της άθλησής στην εικόνα σώματος δεν έχει μόνο θετική επιρροή αλλά και αρνητική. Η πειθαρχία που επιβάλλει μια αθλητικά και καλλιτεχνικά δραστήρια ζωή, η προσήλωση σε ένα στόχο, η κοινωνικοποίηση και ο υγιής ανταγωνισμός αποτελούν παράγοντες που οδηγούν σε υψηλή αυτό-εκτίμηση, σε υψηλά παρακινημένη συμπεριφορά και όταν πρόκειται για φυσικά δραστήρια ενασχόληση τότε προάγεται η αυτοπεποίθηση του ατόμου για τις δεξιότητες και την σωματική του διάπλαση. (Baker, 1988). Όμως από την άλλη πλευρά έχουμε επαγγελματίες αθλητές και χορευτές που παρουσιάζουν αρνητικές

συμπεριφορές και πρακτικές σε σχέση με την εικόνα σώματος. Αυτές οι διαφορετικές ψυχολογικές εκδηλώσεις του ατόμου που ασχολείται σε συγκεκριμένα επίπεδα άθλησης και χορού έχει οδηγήσει πολλούς ερευνητές να εξετάζουν την σχέση εικόνας σώματος και συστηματικότερης ενασχόλησης με την κίνηση όπως συμβαίνει στην περίπτωση των επαγγελματιών αθλητών και χορευτών. ( Bettle&Neumarker, 2001. Braisted et al.,1985; Druss et al, 1979; Pierce & Daleng, 1998; Reel et al., 2005; Ravaldi et al., 2003).

Τα άτομα που ασχολούνται με τον επαγγελματικό αθλητισμό και με το κλασικό μπαλέτο θα έπρεπε υπό φυσιολογικές συνθήκες να οδηγούν αυτά τα άτομα να είναι ικανοποιημένα με την εικόνα σώματος τους , ωστόσο υπάρχουν αρκετές μελέτες που δείχνουν ότι η εικόνα σώματος που συνδέεται με τον επαγγελματικό αθλητισμό ή χορό έχει αρνητικά αποτελέσματα. (Davis, 2002). Αυτό συμβαίνει γιατί συχνά ένα συνεχόμενο πρόγραμμα εξάσκησης, ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος και τα ατομικά χαρακτηριστικά όπως η τελειομανία, η επιθυμία για υψηλή απόδοση και ο ανταγωνισμός στα αθλήματα από την μία πλευρά, η τεχνική τελειότητα και η κομψότητα στο μπαλέτο από την άλλη πλευρά, προκαλούν αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις και οδηγούν σε αποκλίσεις μεταξύ της ιδανικής εικόνας και της πραγματικής εικόνας σώματος. (Casper & reed, 1998). Επίσης το σωματικό βάρος, η ελκυστικότητα και η χάρη μαζί με την μεγιστοποίηση της απόδοσης και την τελειοποίηση της τεχνικής επηρεάζουν την αθλητική απόδοση με αποτέλεσμα να μεγιστοποιούν την πιθανότητα εμφάνισης διατροφικών διαταραχών και άγχους που σχετίζονται με το ιδανικό βάρος και την εξωτερική εμφάνιση.(Ackard et al., 2004).

Οι μαραθωνοδρόμοι , οι κολυμβητές, οι αθλητές δρόμων αντοχής και οι χορευτές μπαλέτου είναι ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών και αρνητικών ψυχολογικών επιπτώσεων σε σχέση με την εικόνα σώματος αφού οφείλουν και πρέπει να έχουν αναπτυγμένη συναίσθηση για το σώμα τους και τη λειτουργία του. (Markos et al., 1998). Τα αντίθετα αποτελέσματα των διαφορών ερευνών είναι απόρροια της σχέσης μεταξύ της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει το άτομο και την αντίληψη για την εικόνα σώματός του και του γεγονότος ότι η διαδικασία της διαμόρφωσης της

εικόνας σώματος είναι εξαιρετικά πολύπλοκη με αποτέλεσμα να μην μπορούν εξαχθούν εύκολα γενικά συμπεράσματα. (Davis, 2002). Πιο συγκεκριμένα παράγοντες όπως η ηλικία και το φύλλο σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες, τα κίνητρα ενός ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες ( υγεία, καλαισθησία , φυσική κατάσταση κτλ), τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (ανασφάλεια, στρες κτλ), το επίπεδο άσκησης ( επαγγελματικό, για διασκέδαση ) καθώς και η διάρκεια της άσκησής (μακροχρόνια, περιστασιακή) , συσχετίζονται άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά με την εικόνα σώματος.(Davis, 2002).

### *Προγράμματα άσκησης και διαταραχές εικόνας σώματος*

Τα προγράμματα άσκησης για την απώλεια βάρους μπορούν να είναι αποτελεσματικά στη θεραπεία της διαταραχής της εικόνας σώματος. (Dercik & Williams, 2004). Τα προγράμματα αυτά είναι ήπιας έντασης χωρίς πολύπλοκες ασκήσεις και τις περισσότερες φορές ευχάριστα για τους συμμετέχουσες ,χωρίς να υπάρχει το άγχος ή η πίεση όπως συμβαίνει σε αθλήματα υψηλών απαιτήσεων . Για αυτό ακριβώς τον λόγο πολλές έρευνες ασχολούνται λεπτομερώς με τη σχέση του ανθρώπου με την άσκηση και ιδιαίτερα με τους παράγοντες που μπορούν να ωθούν ένα άτομο τόσο στην ενασχόληση όσο και στη σκιαγράφηση της σχέσης αυτής ποιοτικά και ποσοτικά. Η άσκηση είναι από όλους παραδεκτό ότι επιδρά θετικά στην υγεία, τη λειτουργικότητα και την αύξηση της ποιότητας ζωής του ατόμου. Η άσκηση επίσης συμβάλλει στη βελτίωση της αρνητικής εικόνας σώματος. Με βάση το σκεπτικό αυτό αρκετές μελέτες κάνουν λόγο για θετική σχέση μεταξύ άσκησης και εικόνα σώματος .( Hausenblas & Fallon, 2006; Robinson, 2003; Williams & Cash, 2001). Ο Θεοδωράκης (1999) αναφέρει ότι η θετική σχέση μεταξύ άσκησης και εικόνας σώματος προκύπτει από το γεγονός ότι τα άτομα από την ενασχόληση τους με την άσκηση αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως αδύνατο και γυμνασμένο και επομένως είναι ικανοποιημένα με αυτό. Γενικά η άσκηση είναι το κατάλληλο μέσο για την προώθηση ποικίλων θετικών μορφών συμπεριφορών σχετικών με την υγεία, πέρα από την ενασχόληση με την άσκηση και μόνο, όπως υγιεινή διατροφή, αποφυγή καπνίσματος και άλλα. (Papaioannou, Karastogianidou, & Theodorakis, 2004;

Theothorakis, Natsis, Papaioannou & Goudas, 2002; Theodorakis, Papaioannou, Hatzigeorgiadis, & Papadimitriou, 2005). Από την άλλη εάν υιοθετηθεί ένας ανθυγιεινός τρόπος ζωής που θα περιλαμβάνει το κάπνισμα, την καθιστική ζωή και την κακή διατροφή θα έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία αρνητικής στάσης απέναντι σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης. Τα άτομα που κάπνιζαν απέφευγαν συστηματικά να ασκούνται, με συνέπεια την απώλεια ευκαιρίας απόλαυσης των ποικίλων ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης. (Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης, Χρόνη, 2000). Είναι σημαντικό να διατηρεί το άτομο ένα ικανοποιητικό επίπεδο δια βίου άσκησης για να διατηρεί ισορροπία στην σωματική και ψυχική υγεία.

Η προσπάθεια βελτίωσης της σωματικής εικόνας κάποιες φορές οδηγεί σε υπερβολές που καταλήγουν σε καταστροφικές για την υγεία συνέπειες. Η αντίστροφη ανορεξία απαντάται σε νεαρούς άνδρες χρήστες στεροειδών από τις αρχές του 1990. Αυτοί οι άνδρες έχουν λανθασμένη αντίληψη για την μυϊκή τους ρώμη και θεωρούν ότι είναι αδύναμοι παρά το πραγματικό μέγεθος και τη δύναμη τους. Δεν αισθάνονται πραγματικοί άντρες για αυτό και γυμνάζονται υπερβολικά αλλά συγχρόνως φοράνε ογκώδη ρούχα και αποφεύγουν παραλίες πισίνες και αποδυτήρια. (Pope et al., 1993). Ο Pope επίσης θεωρεί ότι το σύνδρομο αυτό είναι ανάλογο με την νευρική ανορεξία σε νεαρές γυναίκες στις οποίες προκαλείται συνήθως από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης κοινωνική πίεση να έχουν την εικόνα σώματος τους λεπτή και έχοντας ως κατάληξη την νευρική ανορεξία. Αντίστοιχα το Χόλυγουντ, τα περιοδικά του bodybuilding και η υποκουλτούρα του γυμναστήριου παράγουν την αντίστροφη ανορεξία που έχει ως κατάληξη την χρήση αναβολικών. Η χρήση στεροειδών γίνεται από άντρες που απεγνωσμένα θέλουν να αυξήσουν το μέγεθος τους και να αλλάξουν κατά συνέπεια την εικόνα σώματος μπαίνοντας στον πειρασμό να χρησιμοποιήσουν χημικές ουσίες που χωρίς αυτές δε θα μπορούσε το hypermascular ιδανικό να επιτευχθεί. Η ερευνητική ομάδα του Pope πρότεινε σε άρθρο το 1997, η αντίστροφη ανορεξία να χαρακτηριστεί ως μορφή διαταραχής δυσμορφίας του σώματος (mascular dysmorphia). Η διαταραχή δυσμορφίας του σώματος βασίζεται κατά μια έννοια στην παρεξήγηση της εικόνας σώματος και εκφράζει την έντονη δυσαρέσκεια του ατόμου για ένα φανταστικό ελάττωμα στην εικόνα του. (Pope et al., 1997). Το άτομο που πάσχει

από αυτό το σύνδρομο παρουσιάζει έντονη δυσαρέσκεια για ένα φανταστικό ελάττωμα στο σώμα του αφού δε μπορεί να αντιληφθεί το σώμα του όπως πραγματικά είναι επειδή η αντίληψη του διαστρεβλώνεται από ισχυρά αρνητικά συναισθήματα και άκαμπτες πεποιθήσεις. Παρά το γεγονός ότι διαταραχή της δυσμορφία του σώματος δεν προκαλείται από διατροφική διαταραχή, έχει προφανές ομοιότητες με την νευρική ανορεξία ιδιαίτερα στην παραμόρφωση της εικόνας του σώματος που αποτελεί ένα από τα βασικά συμπτώματα της νευρικής ανορεξίας.(American Psychiatric association,2000).

Οι κοινωνικές πιέσεις για την εμφάνιση, οι συγκρίσεις και η εσωτερίκευση του ιδανικού μυϊκού μοντέλου έχει αποδειχτεί ότι επηρεάζουν και οδηγούν τα άτομα σε δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές ελέγχου βάρους.( Cafri, Thompson, 2005). Το τριμερές μοντέλο επιρροής εικόνα σώματος επηρεάζεται από 3 κοινωνικούς παράγοντες τον κοινωνικό περίγυρο , το οικογενειακό περιβάλλον και την επιρροή των μέσω επικοινωνίας που οδηγούν σε δυσαρέσκεια του σώματος είτε άμεσα είτε έμμεσα μέσω 2 μεταβλητών, τη σύγκρισή της εμφάνισης και την εσωτερίκευση των ιδανικών της εμφάνισης.(Thompson, Sheaffer, 2012). Στο παρελθόν το τριμερές μοντέλο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στην κατανόηση των θεμάτων που αφορούν τα προβλήματα της εικόνας του σώματος.(Ordaz, 2015). Επίσης το μοντέλο αυτό θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο της διαταραχής της εικόνας σώματος που οδηγεί σε χρήση αναβολικών και σε άλλες δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές ελέγχου του βάρους, όπως η καταναγκαστική άσκηση και η διαταραγμένη διατροφή (ανορεξία).

### *Ουσίες και χρήση*

Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια παθολογική σχέση με μια ψυχοτρόπος ουσία και χαρακτηρίζεται από ψυχολογική και σωματική εξάρτηση. Επηρεάζει ψυχολογικά και ψυχοσωματικά το αίσθημα της ευεξίας. Υπάρχουν ψυχολογικές προσεγγίσεις για την τοξικομανία που δίνουν έμφαση στην ψυχοκινητική εργασία και την εργασία με την εμπειρία του σώματος κατά την διάρκεια της θεραπείας (Olievenstein, 1971, Bergeret,

1982, Rocchi, 1988). Η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις στη σύγχρονη κοινωνία και είναι ένα συνεχές αυξανόμενο φαινόμενο (Miller & Plant, 1996., Hibbel,1997). Η χρήση έχει άμεση σύνδεση με φαινόμενα εγκληματικότητας και παραβατικών συμπεριφορών , με τη σωματική και ψυχική υγεία των χρηστών και τέλος με την υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών ακόμη και αυτοκτονιών ( Gould,et al., 1996) .

Με τον όρο χρήση αναφερόμαστε στην απλή, δοκιμαστική, περιστασιακή λήψη μιας ουσίας, η οποία γίνεται είτε από περιέργεια, είτε για απόλαυση. Σύμφωνα με τον παραπάνω ορισμό η χρήση δε σημαίνει απαραίτητα ότι μπορεί να οδηγήσει το άτομο στην εξάρτηση. Η χρήση ουσιών χρησιμοποιείτε από το άτομο προκειμένου να αντιμετωπίσει τα ψυχικά και λειτουργικά του προβλήματα (Γεωργακάς, 2007). Από την άλλη η ψυχότροπη ουσία είναι η τεχνητή ουσία η οποία επιδρά στην ψυχή και το σώμα του χρήστη.(Μαρσέλος,1997 , Γεωργάκας, 2007). Με αυτό τον τρόπο διαφοροποιείται η κατάχρηση μιας ουσίας από την εξάρτηση η οποία προκαλεί ανοχή , στερητικά σύνδρομα και άσβεστη επιθυμία για χρήση .Η εξάρτηση είναι μια προβληματική συμπεριφορά κατανάλωσης ουσιών.(Α.Ρ.Α, 1996, 2000).

Στη σύγχρονη κοινωνία η χρήση ουσιών συνδέεται κυρίως με την έννοια της κατάχρησης ουσιών και της εξάρτησης από αυτές και θεωρείται πλέον ότι αυτοί οι όροι αποτελούν νοσολογικές κατηγορίες ψυχικής διαταραχής που θεσμοθετούνται και προωθούνται από επίσημα όργανα για την ψυχική υγεία πχ Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας κ.α. με αποτέλεσμα να ταξινομηθεί και ιατροκοινηθεί ως παθολογική κατάσταση του ατόμου.(Α.Ρ.Α 2000, Λαϊνά 2015).

Σύμφωνα με τον Α.Ρ.Α (2013) οι ουσίες έχουν διαφορετικά σωματικά συμπτώματα εξάρτησης . Από την μια πλευρά έχουμε τις οπιούχες ουσίες όπως ναρκωτικά αναλγητικά (ηρωίνη, μορφίνη )μαζί με το αλκοόλ και τα βαρβιτουρικά που εμφανίζουν συμπτώματα εξάρτησης με εξαιρετικά έντονα στερητικά συμπτώματα και από την άλλη έχουμε ουσίες όπως κοκαΐνη , μαριχουάνα , LSD , όπου τα στερητικά σύνδρομά είτε είναι ήπια είτε απουσιάζουν όμως με αρκετές περιπτώσεις να εμφανίζονται ψυχολογικά συμπτώματα .

Είναι δεδομένο ότι όλες οι ουσίες προκαλούν συμπτώματα εξάρτησης , όμως η ηρωίνη παράγει εντονότερα και περισσότερο επώδυνα σωματικά συμπτώματα. Κάθε διαφορετική ουσία σχετίζεται με πολύ ειδικές συνέπειες, αν και μεταξύ τους υπάρχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά εξάρτησης και τα στερητικά συμπτώματα ανάμεσα στις ουσίες παρουσιάζουν μεγάλη ευρύτητα.( drymmond, 1991). Για παράδειγμα η μεθαδόνη η οποία ανήκει στην ίδια κατηγορία με την ηρωίνη και μορφίνη , παρουσιάζει ασθενέστερο σύνδρομο στέρησης.(White, et all 2007).

Η ηρωίνη είναι η ουσία που κυριαρχεί στον κόσμο των εξαρτήσεων και συχνά αποκαλείται ως σκληρό ναρκωτικό εξαιτίας της έντονης εξάρτησης που παρουσιάζει και τον δυνατόν στερητικών συνδρόμων . Είναι η ουσία που προκαλεί σημαντικές οργανικές επιπλοκές όπως : μικροβιακή ενδοκαρδίτιδα , νεφροπάθεια, αποστήματα , επιβράδυνση μνήμης και σκέψης, θρομβοφλεβίτιδα κα .Οι μη αποστειρωμένες βελόνες από την επιλαμβανόμενη χρήση διαφορετικών χρηστών προκαλούν ασθένειες όπως Aids, ελονοσία και ηπατίτιδα . Πολλές φορές οι χρήστες βρίσκονται αντιμέτωποι με προχωρημένες ασθένειες αφού η ηρωίνη έχει την ιδιότητα να συγκαλύπτει τον πόνο και τα συμπτώματα άλλων παθήσεων , όπως και στις γυναίκες που κάνουν χρήση ηρωίνης προκαλούνται διαταραχές στον έμμηνο κύκλο τους και πολλές φορές ακόμα και διακοπή του. (Γαζγαλίδης, 2005).

### *Η εξάρτηση στα δύο φύλα και το κοινωνικό στίγμα*

Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζει η κοινωνία τη χρήση αλλά και το πώς μπορεί το άτομο να αποκτήσει πρόσβαση στις ουσίες δείχνει ότι η χρήση παρανομών ουσιών ήταν και σε κάποιες περιπτώσεις ακόμη είναι αντρική υπόθεση . Στο παρελθόν η χρήση ουσιών από γυναίκες αποτελούσε κοινό μυστικό που η κοινωνία προσπαθούσε να κρύψει. Ο Collins (2002) επισημάνει ότι μέχρι πρόσφατα η κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών



αντιμετωπίζονταν ως ανδρικό ζήτημα . Από την άλλη στη σημερινή εποχή η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών από γυναίκες θεωρείται ότι αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα ψυχιατρικής φύσης που αντιμετωπίζουν. (O'Connor et,al,2002).

Είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα στον συμβουλευτικό σταθμό του ΚΕΘΕΑ του θεραπευτικού προγράμματος ΙΘΑΚΗ προσήλθαν 274 άνδρες έναντι 74 γυναίκες γεγονός που κατατάσσει την Ελλάδα στις χαμηλότερες θέσεις ανάμεσα στις Ευρωπαϊκές χώρες.(ΚΕΘΕΑ, 2002). Ακόμα και στο πεδίο της έρευνας η πρώτη εργασία για τις γυναίκες χρήστες εντοπίζεται το 1990 και έχει ως θέμα 'Κοκαΐνη και Κύηση' των Βαδικά και Τσίκα .(Λαϊνά , 2015).

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι που οι γυναίκες ζητούν βοήθεια αν και έρευνες έχουν δείξει ότι ο αριθμός των χρηστών ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες είναι περίπου ίσος .Ένας από αυτούς είναι το κοινωνικό στίγμα καθώς είναι πιο ισχυρό για τις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες . Το στίγμα είναι ο λόγος που πολλές γυναίκες φοβούνται να φανερώσουν τη χρήση με αποτέλεσμα να μην μπορούν να έχουν πρόσβαση σε κοινωνικές δομές απεξάρτησης με την ίδια ευκολία που οι άντρες ακολουθούν προγράμματα απεξάρτησης . Φαίνεται ότι η χρήση στους άντρες είναι περισσότερο αποδεκτή ως πρόβλημα για την κοινωνία από ότι για τις γυναίκες. (Λαϊνά , 2015). Το έντονο κοινωνικό στίγμα είναι αυτό που κατονομάζει μια γυναίκα ως ναρκομανή η εξαρτημένη και φαίνεται να υιοθετείται από τις ίδιες γυναίκες ως άποψη προκαλώντας αρνητικά αισθήματα όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση και έλλειψη αυτοσεβασμού. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου ακόμα και σε δομές ψυχιατρικής περίθαλψης οι χρήστες βιώνουν έντονη συναισθηματική και ψυχολογική δυσφορία και πολλές φορές δυσπιστία από τα άτομα που εμπλέκονται με το πλαίσιο βοήθειας.

Ο φόβος του στίγματος είναι αυτός που εμποδίζει τις γυναίκες χρήστες να καταγγέλλουν την κακοποίηση είτε αυτή είναι ψυχολογικής είτε σωματικής φύσης . Η κακοποίηση είναι άμεσα συνυφασμένη με τις γυναίκες χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών, καθώς οι γυναίκες χρήστες μπορούν να κακοποιούνται σωματικά, σεξουαλικά ή και ψυχολογικά από τους άνδρες συντρόφους τους. (Μοε, 2006). Το 74% των γυναικών που

παρακολουθεί προγράμματα απεξάρτησης από αλκοόλ και ψυχοτρόπες ουσίες έχει βρεθεί ότι είχε σεξουαλικά κακοποιηθεί (Jarvis & Copeland, 1997). Συχνά η γυναικεία εξάρτηση συνδέεται με την πορνεία, καθώς οι γυναίκες καταφεύγουν εκεί ως μέσο υποστήριξης. Η Μάτσα (2001), υποστηρίζει χαρακτηριστικά ότι σχεδόν το 50% των εξαρτημένων γυναικών καταφεύγει στην πορνεία για τη δόση του, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στους άνδρες ανέρχεται στο 6%. Γενικά, για τις γυναίκες η κατάχρηση ουσιών παραμένει κατά βάση ένα ηθικό ζήτημα (Velasquez & Stotts, 2003). Η ανάγκη χρημάτων για την δόση εξωθεί πολλές γυναίκες στην πορνεία καθώς είναι ο εύκολος τρόπος για να εξασφαλίσουν για εκείνες αλλά και για τους συντρόφους χρήστες τα χρήματα που απαιτούνται .

Συχνά η σχέση μεταξύ 2 χρηστών γίνεται αυτοκαταστροφική και ολοκληρωτικά εξαρτητική. Η εξαρτημένη γυναίκα μεγαλωμένη με τις προκαταλήψεις , τις κοινωνικές παραδοσιακές αντιλήψεις για την οικογένεια , τον φόβο , την ντροπή , το ρόλο των φύλων και την ελλιπή ενημέρωση για τα δικαιώματά της , γίνεται συχνά αντικείμενο εκμετάλλευσης και κακοποιείται σωματικά και ψυχικά από τους συντρόφους τους . Η εξάρτηση δημιουργεί σχέσης που στηρίζονται στη βία και στην σκληρή επιβίωση στον κόσμο των ουσιών . Η γυναίκα εγκλωβισμένη σε αυτό τον κύκλο βίας εξουθενωμένη και αποδυναμωμένη από την χρήση δέχεται την κακοποίηση ως κάτι δεδομένο και αρνείται να μιλήσει και να ζητήσει βοήθεια επειδή ακριβώς φοβάται , ντρέπεται και ανησυχεί για τον κοινωνικό διασυρμό ιδιαίτερα σε μικρές κοινωνίες και επιπρόσθετα φοβούνται τη διάλυση της οικογένειας , ιδιαίτερα στις περιπτώσεις όπου υπάρχει οικονομική και συναισθηματική εξάρτηση από το θύτη , γεγονός που επιδεινώνεται στις περιπτώσεις που υπάρχουν παιδιά. (Walker, 1989).

Η εξαρτημένη γυναίκα στην παιδική ηλικία μαθαίνει ότι όποια κι αν είναι η δική της αντίδραση , το αποτέλεσμα και η απόφαση δεν θα εξαρτηθεί από εκείνη. Στην ενηλικίωση έχει χάσει κάθε ελπίδα για τον έλεγχο της ζωής της και απλά περιμένει την επόμενη καταστροφή , πεπεισμένη ότι δε μπορεί να κάνει τίποτα για να το αποτρέψει. (Onno van der hart, 1993). Αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί το λόγο που οι εξαρτημένες θύματα κακοποίησης δεν προσπαθούν να ζητήσουν βοήθεια ή να αλλάξουν τα δεδομένα της ζωής

τους. Συμφωνά με την Σφηκάκη (2001) οι γυναίκες ενδέχεται να πίνουν για να ανακουφιστούν και να διαχειριστούν την κακοποίηση , που μπορεί να είναι σωματική , ψυχολογική, σεξουαλική και οικογενειακή. Η κακοποίηση των γυναικών μπορεί να επηρεάζει τόσο τη χρήση ουσιών(π.χ. αύξηση της χρήσης), όσο και τη θεραπεία των γυναικών, καθώς αυτή μπορεί να εμποδίζει τη γυναίκα να παρακολουθήσει ένα θεραπευτικό πρόγραμμα .(Galvani, 2006). Οι τραυματικές εμπειρίες που προκαλούνται από την κακοποίηση έχουν άμεση συσχέτιση με τις αιτίες έναρξης της χρήσης , με την σοβαρότητα της εξάρτησης και με αύξηση των πιθανοτήτων για υποτροπή και συχνότερα dropout (Brown, 2000).

Ο χαοτικός τρόπος ζωής των εξαρτημένων οι κακές συνθήκες υγιεινής καθώς και η παντελής έλλειψη προστασίας της υγείας των χρηστών δημιουργεί σημαντικά προβλήματα στην υγεία των εξαρτημένων τόσο σωματικά όσο και ψυχικά . Ιδιαίτερα ο γυναικείος εξαρτημένος πληθυσμός έχει περισσότερες και πιο σύνθετες δυσκολίες από ότι ο αντρικός. . Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες εξαρτημένες πηγάζουν από το γεγονός ότι έχουν διαφορετικούς ρόλους και πιο σύνθετους από τους άντρες σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας αφού πρέπει να είναι σύντροφοι , μητέρες , εργαζόμενοι κτλ. Οι γυναίκες καλούνται να ανταπεξέλθουν σε σύνθετους και διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους . Οι κακές συνθήκες διαβίωσης αυξάνουν τις πιθανότητες μόλυνσεων στις γυναίκες εξαρτημένες δεδομένου ότι τα γυναικολογικά προβλήματα που παρουσιάζονται σε όλες τις γυναίκες απαιτούν είτε για την πρόληψη είτε για την ίαση ιδανικές συνθήκες υγιεινής που οι χρήστες δεν έχουν .

Οι χρήστες λειτουργούν κακοποιητικά εκτονώνοντας μαζικά τον θυμό τους πάνω στο σώμα τους μέσω της χρήσης ουσιών. (Μάτσα 2000). Το σώμα είναι ο άμεσος αποδέκτης όλων των βλαβερών συνεπειών των ουσιών τόσο κατά την διάρκεια της χρήσης όσο και στη φάση των στερητικών συνδρόμων . Παρόλο που η σωματική εικόνα παίζει σημαντικό ρόλο για την γυναίκα , οι εξαρτημένες γυναίκες εξαιτίας της χρήσης δεν έχουν θετική άποψη για το σώμα τους αφού δεν μπορούν να το φροντίσουν όπως θα ήθελαν , αποκτώντας έτσι χαμηλή αυτοεκτίμηση. Άλλωστε η εικόνα αποτελεί μια ισχυρή πηγή ταυτότητας για τις γυναίκες εν γένει και πολύ περισσότερο για τις εξαρτημένες γυναίκες

.(Μάτσα , 2000). Πιο συγκεκριμένα οι εξαρτημένες γυναίκες θεωρούν πως αν καταφέρουν και ελέγχουν το σώμα τους , τότε αυτομάτως θα αποκτήσουν και τον έλεγχο στη ζωή τους. Σε αρκετές περιπτώσεις εξαρτημένων γυναικών η φροντίδα για το σώμα τους και την εικόνα τους πηγάζει μέσα από την εκμετάλλευση του σώματος των χρηστών για να βρουν πόρους για την δόση τους .

### *Πρόγραμμα ψυχολογικής απεξάρτησης 18 ΑΝΩ*

Σύμφωνα με την Επίσημη ιστοσελίδα του 18 ΑΝΩ , η μονάδα Απεξάρτησης Αλκοολικών - Τοξικομανών 18 ΑΝΩ του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής άρχισε να λειτουργεί από το 1969 έως το 1995 που χωρίστηκε σε δύο ανεξάρτητα τμήματα Αλκοολικών και Τοξικομανών τα οποία βρίσκονται πλέον σε ξεχωριστά κτίρια μέσα στο νοσοκομείο. Το 1993 ξεκίνησε η λειτουργία του 10ου Περιπτέρου ως τμήμα Σωματικής Αποτοξίνωσης το οποίο έπαψε να λειτουργεί το 1997 ενώ από τότε έως σήμερα λειτουργεί εκεί το πρόγραμμα απεξάρτησης αλκοολικών.

Το πρόγραμμα της Μονάδας Απεξάρτησης του Ψ.Ν.Α. είναι εθελοντικό, δηλαδή απευθύνεται σε όλους τους χρήστες – ανεξάρτητα από ηλικία, που έχουν θετικό κίνητρο και διατυπώνουν το αίτημα της ένταξής του σε αυτό υπογράφοντας σχετικό συμβόλαιο.

Το πρόγραμμα είναι στελεχωμένο από εκπαιδευμένους θεραπευτές (ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, επισκέπτες υγείας, πρώην χρήστες κ.λ.π.) και διαρκεί ενάμιση χρόνο περίπου.

Το Πρόγραμμα της Μονάδας μας για ενήλικες χωρίζεται σε τρεις φάσεις :

- Ευαισθητοποίηση

Σε αυτή τη φάση πραγματοποιούνται η ευαισθητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου στο πρόβλημά του, η σταθεροποίηση της απόφασής του, η εμπλοκή του στη θεραπευτική διαδικασία και η ένταξή του στο θεραπευτικό πλαίσιο. Στην αρχή αυτής της φάσης το εξαρτημένο άτομο έχει ατομικές συναντήσεις με την ομάδα υποδοχής και δίνει ούρα για

τοξικολογικό έλεγχο δύο φορές την εβδομάδα .Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης η οποία διαρκεί περί τους τρεις μήνες ο θεραπευόμενος παρακολουθείται από τον ατομικό του θεραπευτή και συμμετέχει σε ομάδες εμπύχωσης, ευαισθητοποίησης, έκφρασης και τέχνης, δημιουργικής ενασχόλησης, πηλού, γυμναστικής, δραματοθεραπείας, κολάζ. Είναι πολύ σημαντική η ύπαρξη της ομάδας σε αυτή τη δύσκολη φάση, διότι το εξαρτημένο άτομο είναι πολύ κοντά στην ουσία ακόμα και συγχρόνως αρκετά εκτεθειμένο σε αυτή, αφού η φάση της ευαισθητοποίησης είναι ανοικτή, δηλαδή ζει και κινείται στους ίδιους χώρους. Η ομάδα, λοιπόν, είναι αυτή που στηρίζει, πιθανόν και να προστατεύει πολλές φορές, σε αυτή τη φάση που διαρκεί περίπου δύο μήνες. Παράλληλα οι γονείς συμμετέχουν στο πρόγραμμα του Τμήματος Οικογένειας (με ατομικές και ομαδικές συναντήσεις με τους ειδικούς θεραπευτές καθώς και ομάδες δραματοθεραπείας ειδικά για οικογένειες).

#### •Ψυχολογική απεξάρτηση

Η φάση αυτή είναι κλειστή και πραγματοποιείται στο Περίπτερο 18 ΑΝΩ, του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής και διαρκεί 6 – 7 μήνες περίπου. Καθ' όλη τη διάρκεια της φάσης, οι θεραπευόμενοι, δεν έχουν καμία επαφή με το οικείο περιβάλλον αλλά και κανέναν άλλον εκτός από τα μέλη της θεραπευτικής ομάδας, προκειμένου να επικεντρωθούν στη θεραπεία τους, απερίσπαστοι από εξωτερικούς παράγοντες. Στο διάστημα αυτών των μηνών, μέσα από την ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία αλλά και άλλες θεραπευτικές διαδικασίες, όπως η δραματοθεραπεία, εργοθεραπεία, γυμναστική, είναι υπεύθυνοι για το χώρο που ζουν (καθαριότητα, μαγείρεμα κ.λ.π.), αλλά και για τις σχέσεις τους με τα μέλη άλλων ομάδων. Στη φάση της ψυχολογική απεξάρτησης, το εξαρτημένο άτομο, ανακαλύπτει τον πραγματικό του εαυτό και τους λόγους που το οδήγησαν στη χρήση ουσιών και την εξάρτησή του από αυτές. Μαθαίνει να κάνει, για πρώτη φορά, ειλικρινείς και ουσιαστικές σχέσεις, καθώς και τι σημαίνει υπευθυνότητα και συνέπεια.

### •Κοινωνική Επανάταξη

Η φάση αυτή είναι εξωτερική και πραγματοποιείται σε ξεχωριστό χώρο. Η διάρκειά της είναι περίπου 10-12 μήνες και θεωρείται πλέον δύσκολη. Κατά τη διάρκεια αυτών των 10-12 μηνών το εξαρτώμενο άτομο προετοιμάζεται για την επάνοδο και την ένταξή του στο κοινωνικό σύνολο αντιμετωπίζοντας πολλά προβλήματα και δυσκολίες. Είναι πρόγραμμα εξωτερικής παρακολούθησης όπου ο θεραπευόμενος προετοιμάζεται για την επάνοδο και την ένταξη του στο κοινωνικό σύνολο. Λειτουργούν εκτός από την ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία, ομάδες ραδιοφώνου, θεάτρου, μουσικής, τέχνης, φωτογραφίας, αγγειοπλαστικής, κοσμήματος, δημιουργίας και πολιτισμού, βιβλίου, έκφρασης κινηματογράφου σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους. (πηγή 18 ΑΝΩ 2016)

### *Πρόγραμμα Εξαρτημένων Μητέρων-Γυναικών*

Ευαισθητοποιημένη στα ιδιαίτερα προβλήματα της εξαρτημένης μητέρας και του παιδιού, η μονάδα απαντά στα πολλαπλά της αιτήματα, συμπεριλαμβάνοντας στο θεραπευτικό πρόγραμμα και τη σχέση της με το παιδί. Έτσι από το 2006 διαμορφώθηκε το πρώτο Ειδικό Πρόγραμμα για Εξαρτημένες Μητέρες και τα παιδιά τους, που λειτουργεί στην Ελλάδα, στα πλαίσια του ΕΣΥ. Εδώ γίνεται η πρώτη επαφή της εξαρτημένης γυναίκας και μητέρας με το θεραπευτικό πρόγραμμα. Στα πλαίσια του ειδικού προγράμματος για τις εξαρτημένες μητέρες και παιδιών, υπάρχει και κλειστό πρόγραμμα. Εδώ πραγματοποιείται η Β' φάση του προγράμματος, κατά την οποία η εξαρτημένη γυναίκα και μητέρα μέσα από διάφορες θεραπευτικές διαδικασίες (ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία, δραματοθεραπεία, εργοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, κ.α.) προσπαθεί να συνειδητοποιήσει τους πραγματικούς λόγους που την οδήγησαν στην εξάρτηση και να αναζητήσει καινούριους τρόπους ζωής, χωρίς ωστόσο να αναγκαστεί να αποχωριστεί το παιδί της για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Στις περιπτώσεις κατά τις οποίες το παιδί μιας θεραπευόμενης είναι άνω των πέντε χρονών και δεν μπορεί να ακολουθήσει τη μητέρα, εξασφαλίζεται η τακτική επαφή σε όλη τη διάρκεια της κλειστής φάσης. Για το διάστημα αυτό το παιδί παρακολουθείται από εξειδικευμένο ψυχολόγο.

Κατά τη φάση αυτή:

- Οι μητέρες, έγκυες ή με παιδιά μικρότερα των πέντε χρόνων, διαμένουν σε ένα περιβάλλον προστατευμένο και απόλυτα προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες τους.
- Έχουν πλήρη ιατρική παρακολούθηση και κάλυψη.
- Συμμετέχουν σε όλες τις θεραπευτικές δραστηριότητες του προγράμματος.
- Συμμετέχουν σε ειδικές δραστηριότητες , με τη σταθερή στήριξη ψυχολόγων , βρεφονηπιοκόμων και ειδικών θεραπειών, με στόχο την αντίληψη των σωματικών , συναισθηματικών και ψυχοκοινωνικών αναγκών των παιδιών, την ανταπόκριση σε αυτές και την ενδυνάμωση του μεταξύ τους δεσμού.

Τα παιδιά :

- συμμετέχουν σε δραστηριότητες ομαδικές ή ατομικές, ψυχοπαιδαγωγικού χαρακτήρα και δημιουργικής απασχόλησης.
- Παρακολουθούνται συστηματικά από εξειδικευμένους ψυχολόγους, ενώ λαμβάνεται μέριμνα για την κάλυψη όποιων αναπτυξιακών, ιατρικών ή άλλων αναγκών.
- Παρακολουθούν το πρόγραμμα του νηπιαγωγείου ή του παιδικού σταθμού της περιοχής όταν αυτό κρίνεται θεμιτό.(πηγή 18 ΑΝΩ 2016).

Όπως αναφέρει η Σφηκάκη (2016) ,η υπο-ομάδα των εξαρτημένων μητέρων αποτελεί μια **ομάδα υψηλού κινδύνου** μέσα στον πληθυσμό των εξαρτημένων

ατόμων, με αποτέλεσμα να έχει τις μεγαλύτερες ανάγκες στη χρήση των υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και μάλιστα ενός δημόσιου Στεγνού Προγράμματος Απεξάρτησης.

Στο Ειδικό Τμήμα Απεξάρτησης Μητέρων με τα Παιδιά τους έμπρακτα λειτουργεί η φιλοσοφία της Μονάδας 18 Άνω του ΨΝΑ., εμπνέοντας νέες γυναίκες να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να αποκτήσουν επιθυμία για ζωή και δημιουργία. Θέματα ντροπής, ενοχής θυματοποίησης, σωματικής και σεξουαλικής παρενόχλησης ή κακοποίησης, αβίωτου ή αδύνατου πένθους, θέματα ταυτότητας φύλου και κοινωνικής ταυτότητας, αδυναμία ανάληψης του γυναικείου ρόλου και άλλα, αποτελούν το αντικείμενο της ψυχοθεραπευτικής εργασίας.

Παράλληλα το «Ειδικό Τμήμα Απεξάρτησης Μητέρων με τα Παιδιά τους» αποτελεί μια **πρότυπη** νοσοκομειακή δομή απεξάρτησης μητέρων τοξικομανών που στεγάζεται στο κέντρο της Αθήνας. Αποτελεί μια θεραπευτική πρόταση που βασίζεται στη θεωρητική τοποθέτηση ότι η εξάρτηση δεν συνεπάγεται την καταστροφή του γονεϊκού ρόλου για τη γυναίκα. Δίνεται δηλαδή «πραγματικός χρόνος» συνύπαρξης μητέρας – παιδιού ώστε να ζήσουν από κοινού μια επανορθωτική εμπειρία και να δομηθεί μια γονεϊκή σχέση στο «εδώ και στο τώρα». Για πρώτη φορά αντιμετωπίζεται η δυάδα μητέρα - παιδί ως αδιαίρετο σύνολο.

Ο διττός στόχος του πλαισίου αφορά τόσο την κατανόηση των αιτιών της χρόνιας χρήσης ουσιών, τη διερεύνηση των οικογενειακών δυναμικών μέσα στα οποία αναπτύσσεται η εξάρτηση όσο και τη διερεύνηση και ενίσχυση του μητρικού δεσμού ώστε να καταφέρει η γυναίκα να αναλάβει τη μητρική λειτουργία όχι μόνο θεωρητικά αλλά και πρακτικά. Καταρχήν καλείται να αναγνωρίσει τις ανάγκες αυτών των παιδιών να περάσουν κοινό χρόνο μαζί ώστε να οργανωθεί καλύτερα ο δεσμός τους και να επιτευχθούν οι αναπτυξιακοί στόχοι που τίθενται για το κάθε παιδί, τόσο στο συναισθηματικό όσο και στον κοινωνικό και γνωστικό τομέα. Ουσιαστικά δηλαδή η παρουσία του παιδιού προάγει την θεραπεία της μητέρας την ίδια στιγμή που η παρουσία της μητέρας προάγει την ανάπτυξη του παιδιού. Το συγκεκριμένο Τμήμα λοιπόν παράγει τόσο θεραπευτικό έργο



για τους ενήλικες όσο και προληπτικό έργο για τα παιδιά. (Γυμναστική και εξαρτημένη Γυναίκα Μητέρα στο 18 ΑΝΩ , 2016).

### *Η ομάδα Άσκησης*

Αντλώντας στοιχεία για την ομάδα Γυμναστικής στο Ειδικό πρόγραμμα εξαρτημένων Μητέρων Γυναικών από το λεύκωμα των Παπαδοπούλου – Κουτσογιαννη (2016) διαπιστώνεται ότι η ομάδα περιλαμβάνει 2 δραστηριότητες άθλησης. Η πρώτη δραστηριότητα βοηθά στην ανάπτυξη φυσικής κατάστασης. Η δραστηριότητα αυτή γίνεται τρεις φορές την εβδομάδα και περιλαμβάνει ένα μέρος παραδοσιακών χορών και ρυθμικής. Η δεύτερη δραστηριότητα είναι η γιόγκα που πραγματοποιείται δύο φορές την εβδομάδα. Στα πλαίσια του προγράμματος γυμναστικής πραγματοποιούνται επιπλέον θεωρητικές συζητήσεις με θέμα το κάπνισμα και την διατροφή. Οι ενημερώσεις αυτές έχουν ως στόχο την ευαισθητοποίηση των θεραπευόμενων, ώστε σε συνδυασμό με την άσκηση να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Έτσι, επιτυγχάνεται μια ολιστική προσέγγιση η οποία ευελπιστούμε να επιφέρει αλλαγή στη νοοτροπία και στην στάση των θεραπευόμενων γυναικών υιοθετώντας πιο υγιεινή συμπεριφορά, η οποία θα έχει μακροχρόνιες θετικές συνέπειες στην ζωή τους.

Άλλωστε, θα βοηθήσει η ομάδα Γυμναστικής τις θεραπευόμενες να δεχτούν το σώμα τους, που μέχρι να μπει στη θεραπευτική διαδικασία αποτελούσε αντικείμενο της επιθετικότητας τους. Το τρύπαγαν, το χαράκωναν, το κακοποιούσαν, δεν το έτρεφαν κανονικά, δεν το καθάριζαν, δεν φρόντιζαν την υγεία του στα πλαίσια πάντα της γενικότερης εγκατάλειψης του εαυτού τους. Τώρα γίνονται ικανές πια να το φροντίζουν με προσοχή και αγάπη. Εδώ, πρέπει να τονίσουμε τον καταλυτικό ρόλο της γυμναστικής και της σωματικής άσκησης γενικά, στην κατάκτηση αυτού του στόχου. Γι' αυτό ο τομέας της

σωματικής άσκησης – όπου περιλαμβάνονται και τα αθλήματα – έπαιξε από την πρώτη στιγμή πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του θεραπευτικού προγράμματος του 18 ANΩ, όπως και η κα Μάτσα έχει αναφέρει.

Η Μάτσα (2016) αναφέρει ότι συστηματική ενασχόληση με το σώμα μέσα από τη γυμναστική αποτελεί το μέσον για τη διαφοροποίηση της εικόνας εαυτού και της εκμάθησης της ατομικής φροντίδας. Η ομάδα Γυμναστικής ως μέσο θεραπείας στο πρόγραμμα ψυχολογικής απεξάρτησης από ουσίες του 18ANΩ μετράει 28 χρόνια συνεχής παρουσίας, αφού ήταν από τις πρώτες ομάδες που δραστηριοποιήθηκαν στη θεραπευτική διαδικασία του προγράμματος που ξεκίνησε το 1987. Είναι σημαντική η προσφορά της στη θεραπευτική διαδικασία, καθώς ήταν και είναι μια ομάδα που ασχολείται με το σώμα και την υγεία των θεραπευόμενων. Για να μπορέσουμε να αξιολογήσουμε τη σημαντικότητα της Γυμναστικής μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο θα πρέπει να κατανοήσουμε ότι ο χρήστης κακοποιεί και εκτονώνει το θυμό του πάνω στο σώμα του μέσα από τη χρήση ουσιών και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχουν πολλά και ποικίλα προβλήματα υγείας, τα οποία μπορούν να βελτιωθούν μέσα από την ομάδα Γυμναστικής. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με την εικόνα του σώματος των εξαρτημένων ατόμων, η οποία είναι αρκετά κακοποιημένη και ασθενική, αλλά αναστρέψιμη σε ικανοποιητικό βαθμό εφόσον υπάρχει καθημερινή άσκηση μέσα από την ομάδα Γυμναστικής.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η κακή εικόνα που έχουν για το σώμα τους αποτελούν παράγοντες που καθιστούν τις εξαρτημένες δύσπιστες απέναντι στην άθληση. Με την καθημερινή τους, όμως, συμμετοχή στη ομάδα Γυμναστικής, οι αλλαγές προς το καλύτερο είναι φανερές τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Άλλωστε οι γυναίκες – μητέρες αποκτούν καλύτερη εικόνα εαυτού αναφορικά με το σώμα τους αλλά και βελτιώνουν τη σωματική τους κατάσταση (Σημειώσεις Αθλητικής Κοινωνιολογίας Θεσσαλονίκη 1991). Για να κεντρίσουμε το ενδιαφέρον των θεραπευόμενων για την ομάδα Γυμναστικής πρέπει να θέτουμε βραχυπρόθεσμους και εφικτούς στόχους που επιτυγχάνονται μέσα από διαφορετικά προγράμματα εκγύμνασης που ξεφεύγουν από τη ρουτίνα και παράλληλα ενισχύουν την περηφάνια, την ικανοποίηση και την αυτοπεποίθηση τους (Marshall 1993).

.Τονώνοντας την αυτοπεποίθηση τους και παρακινώντας τις εξαρτημένες γυναίκες – μητέρες να παρατηρούν τις αλλαγές στο σώμα τους , τις βοηθάμε να αλλάζουν την εντύπωση για την εικόνα τους προς το καλύτερο. Είναι πολύ σημαντικό για εκείνες να αγαπήσουν αυτό που βλέπουν στον καθρέφτη τους ,να αγαπήσουν τον εαυτό τους και να συμφιλιωθούν με την ιδέα ότι η κακοποίηση που προκαλούσαν οι ίδιες στο κορμί τους ανήκει πια στο παρελθόν.

Η εμπειρία, σχεδόν τριών δεκαετιών λειτουργίας του συγκεκριμένου προγράμματος, έχει αποδείξει ότι πραγματικά η συνεισφορά των γυμναστών στη Μονάδα είναι πολύτιμη. Έχουν συμβάλλει με αποφασιστικό τρόπο στην απεξάρτηση των εξαρτημένων ατόμων, μέσα από την κινητοποίηση τους, την κατανόηση της σημασίας του να φροντίσουν και να κρατούν με την άσκηση σε καλή κατάσταση το σώμα τους, στην κατάκτηση της συλλογικότητας, στην οργάνωση ενός νέου τρόπου ζωής χωρίς ουσίες και χωρίς φυγές, με επίγνωση ότι ο άνθρωπος είναι μια ψυχοσωματική ενότητα και πρέπει να λειτουργεί με σεβασμό και στις δύο συνιστώσες αυτής της ενότητας. (Γυμναστική και εξαρτημένη Γυναίκα Μητέρα στο 18 ΑΝΩ , 2016).

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

#### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

##### **Συμμετέχουσες**

Στην έρευνα συμμετείχαν 7 γυναίκες από τις οποίες οι 3 είναι μητέρες . Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από 20-38 ετών. Οι συμμετέχουσες βρίσκονται στο πρόγραμμα από 2 έως 9 μήνες και ακολουθούν ανελλιπώς την ομάδα γυμναστικής 3 φορές τη βδομάδα. Δεν υπήρχε κανένα κριτήριο αποκλεισμού από τη συμμετοχή στη μελέτη. Η κύρια ουσία εξάρτησης των γυναικών μητέρων ήταν κατά κύριο λόγο η ηρωίνη και δευτερεύοντος

χάπια και κοκαΐνη. Η ένταξη τους στο πρόγραμμα σε κάποιες έγινε εκούσια και σε άλλες με την διαδικασία της εισαγγελικής εντολής η καταδικαστικής απόφασης. Για την συμμετοχή τους στη έρευνα ενημερώθηκαν στην ομάδα κλινικής που πραγματοποιείται μια φορά τη βδομάδα και είναι κοινή για εργαζομένους και θεραπευόμενες. Η ένταξη τους στην έρευνα έγινε μετά από εκδήλωση ενδιαφέροντος από εκείνες αφού ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή τους είναι καθαρά προαιρετική και προσωπική υπόθεση. Στο δείγμα υπήρχαν 2 γυναίκες- μητέρες που βρίσκονται σε θεραπεία ιντερφερόνης για την θεραπεία της ηπατίτιδας που είναι από τις πιο διαδεδομένες ασθένειες μεταξύ των χρηστών εξαιτίας της κακής υγιεινής και της απρόσεκτης χρησιμοποίηση συρίγγων από πολλούς διαφορετικούς χρήστες. Συμμετείχε επίσης 1 θεραπευόμενη η οποία είχε προσφάτως γεννήσει με φυσιολογικό τοκετό και ξεκίνησε να ακολουθεί την ομάδα Γυμναστικής με την άδεια του γιατρού .

### **Μέθοδος Συλλογής Πληροφοριών**

Η μέθοδος συλλογής πληροφοριών που χρησιμοποιήθηκε είναι αυτή της ποσοτική και διενεργήθηκε μέσα από συνεντεύξεις στις θεραπευόμενες που συμμετείχαν στην έρευνα . Σε κάθε έρευνα ο ερευνητής χρειάζεται να κάνει μια αρχική αλλά βασική μεθοδολογική επιλογή ανάμεσα στην ποσοτική και στην ποιοτική προσέγγιση (ή και στον συνδυασμό τους) για να ερευνήσει το θέμα του. Θα πρέπει εδώ να υπενθυμίσουμε ότι η ποσοτική προσέγγιση είναι εκείνη που μας επιτρέπει να μάθουμε «*τι συμβαίνει;*» ενώ η ποιοτική0 επιτρέπει να εξετάσουμε το «*γιατί συμβαίνει;*». Επιδίωξη της ποιοτικής έρευνας είναι να ανακαλύψει τις απόψεις του ερευνώμενου πληθυσμού, εστιάζοντας στις οπτικές γωνίες υπό τις οποίες τα άτομα βιώνουν και αισθάνονται τα γεγονότα. (Bird, & συν.,1999: 320). Επομένως, η ποιοτική προσέγγιση είναι μια προσέγγιση σε βάθος, με στόχο την ανάλυση κι ερμηνεία ποιοτικών στοιχείων, αφού πρώτα συλλέξουμε, κατηγοριοποιήσουμε και αξιολογήσουμε τα δεδομένα μας. Την επιλέγουμε όταν μας ενδιαφέρει να κάνουμε βαθύτερη ανάλυση και ερμηνεία καταστάσεων, γεγονότων, συμπεριφορών ή εμπειριών. Η συνέντευξη είναι μια πολύ συνηθισμένη τεχνική συλλογής δεδομένων σε μια ποιοτική

έρευνα. Εκτιμάται ότι το 90% των κοινωνικών ερευνών χρησιμοποιούν τις συνεντεύξεις, με κάποιον τρόπο, για να συλλέξουν τα δεδομένα τους ή ένα μέρος αυτών.

Στη παρούσα έρευνα οι συνεντεύξεις βασίστηκαν σε ‘ανοιχτές’ ερωτήσεις δηλαδή ερωτήσεις που απαιτούσαν απαντήσεις με πολλά περισσότερα από ναι ή όχι με σκοπό να αναλυθεί βαθύτερα το ερώτημα της έρευνας και οι απαντήσεις να είναι ποιοτικότερες και στοχευόμενες . Η ημι-δομημένη συνέντευξη επιλέχτηκε για να εντοπιστούν τα κύρια θέματα του υπό μελέτη φαινομένου. Επίσης είναι χρήσιμη σε μελέτες που αποσκοπούν να μελετήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι εκφράζουν και διατυπώνουν τις απόψεις και στάσεις τους για θέματα που τους αφορούν (καθώς παρέχει μεγαλύτερη ελευθερία) .

Το κλίμα στις συνεντεύξεις ήταν εξαιρετικό και αιτία είναι το γεγονός ότι υπήρχε η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου καθώς ο ερευνητής της παρούσας έρευνας τυγχάνει να είναι ο συντονιστής της ομάδας γυμναστικής στο πρόγραμμα με αποτέλεσμα να έχει καλλιεργηθεί αυτή η σχέση από την αρχή . Σε αυτό ακριβώς το σημείο θα ήταν σημαντικό να αναφερθεί ότι ο συγγραφέας της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής είναι θεραπευτής στο πρόγραμμα του 18 ΑΝΩ 12 χρόνια συντονίζοντας την ομάδα άσκησης σε πολλές διαφορετικές δομές και φάσεις του προγράμματος σε άντρες και γυναίκες αλλά κυρίως στο κλειστό τμήμα απεξάρτησης από ουσίες μητέρων – γυναικών με τα παιδιά τους . Μάλιστα , ακριβώς πριν 10 χρόνια που ξεκίνησε να λειτουργεί αυτή η πρωτοποριακή και μοναδική στον κόσμο δομή, ήταν εκείνος που ξεκίνησε την πρώτη ομάδα γυμναστικής στο κλειστό και υποδέχθηκε την πρώτη ομάδα μητέρων- γυναικών με στόχο την απεξάρτηση από ουσίες έχοντας μαζί τους οι περισσότερες και τα παιδιά τους. Όλα αυτά τα χρόνια γνώρισε και συνεργάστηκε με πολλές και διαφορετικές ομάδες μητέρων , όπως ακριβώς συνεργάστηκε και με τις συμμετέχουσες της παρούσας έρευνας .

Εξαιτίας αυτής ακριβώς της συνεργασίας εξασφαλίζεται ότι τα στοιχεία της εξαρτημένης και όλες οι πληροφορίες που προκύπτουν από τις απαντήσεις είναι έγκυρες και ασφαλείς αφού κατά την είσοδο των κοριτσιών στη κλειστή φάση του προγράμματος η κοινωνική λειτουργός παίρνει το κοινωνικό ιστορικό της κάθε γυναίκας-μητέρας . Εξαιτίας αυτής της ιδιαιτερότητας η συνέντευξη αποκτά αξιοπιστία και εγκυρότητα που είναι απαραίτητη για την ασφαλή και τεκμηριωμένη ανάλυση των πληροφοριών . Συνεπώς τα θέματα

δεοντολογίας που αποσκοπούν στη διατήρηση της αξιοπρέπειας και της ψυχολογικής ευημερίας των συμμετεχόντων σε όλη τη διαδικασία της έρευνας και τα οποία είναι : (1) Πληροφορημένη συναίνεση (2) Δεν πρέπει να υπάρχει κάποιο ψεύδος (3) Το δικαίωμα απόσυρσης (4) Πληροφόρηση για μετά το πέρας της έρευνας και δημοσιεύσεις (5) Εχεμύθεια , είναι απόλυτα καλυμμένα ώστε η συνέντευξη να έχει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα .

Στον Πίνακα που ακολουθεί φαίνονται οι ερωτήσεις που συμπεριλήφθηκαν στη συνέντευξη αξιολόγησης του προγράμματος καθώς και ο σκοπός αυτών των ερωτήσεων.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Ερωτήσεις	Σκοπός ερώτησης
Περιέγραψε μου την σχέση σου με την άσκηση. Μίλησε μου για την αντίληψη που είχες για την άσκηση πριν τη χρήση, και αν συνήθιζες να γυμνάζεσαι. Αυτά άλλαξαν κατά τη διάρκεια της χρήσης;	Αφορά το παρελθόν και συγκεκριμένα την περίοδο πριν τη χρήση .Θέλουμε να διαπιστώσουμε αν υπήρχε σχέση και ποια ήταν αυτή με την γυμναστική, πως και αν διαφοροποιήθηκαν στη διάρκεια της χρήσης.

<p>Πόσο καιρό είσαι στο πρόγραμμα και από πότε ξεκίνησες να συμμετέχεις στην ομάδα γυμναστικής; Πώς νιώθεις που είσαι στο πρόγραμμα και πώς για την ομάδα Γυμναστικής ;</p>	<p>Γενικές πληροφορίες για την συμμετοχή στην ομάδα γυμναστικής καθώς και για το πώς αισθάνονται για τόσο για την ομάδα όσο και για την παρουσία τους γενικά στο πρόγραμμα .</p>
<p>Πώς νιώθεις για το σώμα σου; Υπάρχουν αλλαγές στο σώμα σου από τότε που ξεκίνησες να συμμετέχεις στην ομάδα γυμναστικής και αν υπάρχουν ποιες νομίζεις πως είναι; Μπορείς να τις περιγράψεις;</p>	<p>Να αντλήσουμε συγκεκριμένες πληροφορίες για το σώμα τους και πως αυτές το αντιλαμβάνονται .Ποιές είναι οι αλλαγές αν υπάρχουν και πως εκείνες τις βιώνουν η όχι μέσα από την συμμετοχή τους στην ομάδα.</p>
<p>Πως αντιλαμβάνεσαι την εικόνα του σώματος σου τώρα; Διαφέρει από την εικόνα που θυμάσαι ότι είχες για το σώμα σου πριν τη χρήση και μέσα στη χρήση; (χρησιμοποίησε επιπλέον ερωτήσεις)</p>	<p>Να βρούμε συγκριτικά αποτελέσματα στο πως αντιλαμβάνονται τώρα το σώμα τους μέσα στο πρόγραμμα σε σχέση με το παρελθόν .</p>
<p>Τι σε βοηθάει να αντιληφθείς την εικόνα του σώματος σου που έχεις τώρα και ποιες είναι οι αιτίες που σε οδήγησαν σε αυτή την άποψη;</p>	<p>Να εστιάσουμε στις αιτίες εκείνες που οδηγούν στην αντίληψή των αλλαγών που οι θεραπευόμενες βιώνουν στο σώμα τους .</p>

<p>Ποια είναι η καθημερινή σου σχέση με το σώμα σου τώρα. Πόσο το φροντίζεις και το προσέχεις; Μπορείς να συγκρίνεις τη σχέση με το σώμα σου τώρα, πριν τη χρήση και κατά τη χρήση;</p>	<p>Να πληροφορηθούμε τη σχέση που έχουν χτίσει αυτό το διάστημα της συμμετοχής τους στην ομάδα και να επαληθεύσουμε την υπαρκτή ή όχι αλλαγή στον τρόπο φροντίδας και προσοχής στο σώμα τους σε σύγκριση με το παρελθόν.</p>
<p>Πόσο προσέχεις την εξωτερική σου εμφάνιση τώρα. Μπορείς να συγκρίνεις την φροντίδα για την εξωτερική σου εμφάνιση τώρα, πριν τη χρήση και κατά τη χρήση;</p>	<p>Να επαληθεύσουμε τις πληροφορίες που αντλήσαμε από τις προηγούμενες ερωτήσεις .</p>
<p>Πως σκέπτεσαι στο μέλλον τη σχέση σου με το σώμα σου και τη σχέση σου με την γυμναστική μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος; Θα εξακολουθήσεις να γυμνάζεσαι; Θα εξακολουθήσεις να φροντίζεις το σώμα σου;</p>	<p>Να δούμε τις σκέψεις και την μελλοντική τους στάση απέναντι στη γυμναστική και το αν και πόσο θα επηρεάσει την στάση τους σε σχέση με το σώμα τους και πως και αν η ομάδα γυμναστικής επηρέασε την όποια σκέψη τους .</p>



## Διαδικασία

Η ομάδα Γυμναστικής στο κλειστό πρόγραμμα εξαρτημένων μητέρων-Γυναικών πραγματοποιείται 3 φορές την εβδομάδα μέσα στο κλειστό. Οι συμμετέχοντες ακολουθούν συγκεκριμένο πρόγραμμα στα πλαίσια της δομής που αφορά από την ώρα αφύπνισης μέχρι την ώρα κατάκλισης. Η ομάδα Γυμναστικής βάση προγράμματος πραγματοποιείται το πρωί και διαρκεί 45 λεπτά. Ο στόχος της είναι η επαναδραστηριοποιήσεις του σώματος των εξαρτημένων αφού στη χρήση κακοποιείται και εγκαταλείπεται. Όπως η Κυρία Μάτσα έχει αναφέρει ο χρήστης κακοποιεί και εκτονώνει το θυμό του πάνω στο σώμα του μέσα από τη χρήση ουσιών και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχουν πολλά και ποικίλα προβλήματα υγείας, τα οποία μπορούν να βελτιωθούν μέσα από την ομάδα Γυμναστικής. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με την εικόνα του σώματος των εξαρτημένων ατόμων, η οποία είναι αρκετά κακοποιημένη και ασθενική, αλλά αναστρέψιμη σε ικανοποιητικό βαθμό εφόσον υπάρχει άσκηση. Άλλωστε, θα βοηθήσει η ομάδα Γυμναστικής τις θεραπευόμενες να δεχτούν το σώμα τους, που μέχρι να μπει στη θεραπευτική διαδικασία αποτελούσε αντικείμενο της επιθετικότητας τους. Ο καταλυτικός ρόλος της ομάδας γυμναστικής και της φυσικής άσκησης φαίνεται από τον διαφορετικό τρόπο που αντιμετωπίζουν το σώμα τους μέσα στο κλειστό πρόγραμμα δεδομένο ότι στη χρήση ,το τρύπαγαν, το χαράκωναν, το κακοποιούσαν, δεν το έτρεφαν κανονικά, δεν το καθάριζαν, δεν φρόντιζαν την υγεία του στα πλαίσια πάντα της γενικότερης εγκατάλειψης του εαυτού τους. Τώρα γίνονται ικανές πια να το φροντίζουν με προσοχή και αγάπη.

## Περιεχόμενο προγράμματος γύμνασης

Η χρήση δημιουργεί πολύ σοβαρά προβλήματα στην υγεία και κατ' επέκταση στα σώματα των εξαρτημένων μητέρων – γυναικών. Η ομάδα Γυμναστικής βρίσκεται αντιμέτωπη με συγκεκριμένα προβλήματα που προκαλούνται ή είναι αποτέλεσμα της χρήσης. Τέτοια προβλήματα είναι η ανορεκτική εικόνα και η μυϊκή ατονία στο σώμα που προκαλεί η χρήση και ο χαοτικός τρόπος ζωής των εξαρτημένων, τραυματισμοί που δεν έχουν

αποκατασταθεί, ηπατίτιδες που αν και ξεκινούν ή βρίσκονται σε θεραπεία με τη λήψη ιντερφερόνης, δημιουργούν δυσκολίες στην άσκηση και τέλος μια φυσική κατάσταση που δεν επιτρέπει γρήγορες και έντονες αθλητικές δραστηριότητες.

Όλα τα παραπάνω δημιουργούν την ανάγκη να βελτιωθεί η γενική εικόνα του σώματος ακολουθώντας ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης βασιζόμενο στην αρχή της προοδευτικής έντασης. Η πρώτη εβδομάδα έχει ως στόχο την προσαρμογή στα καινούργια δεδομένα για το σώμα των θεραπευόμενων χρησιμοποιώντας μπάλες ασκήσεις ενδυνάμωσης χαμηλής έντασης, ασκήσεις κινητικότητας και διατάσεις. Με την πάροδο του χρόνου η ένταση αυξάνει, οι ασκήσεις γίνονται πολύπλοκες και περισσότερο εξειδικευμένες. Ο τρόπος με τον οποίο αυξάνει η ένταση και η ποικιλία των ασκήσεων είναι σε άμεση συνάρτηση με το επίπεδο των εκάστοτε θεραπευόμενων και των προβλημάτων υγείας που και αν έχουν.

Στις επόμενες εβδομάδες η ομάδα Γυμναστικής περιλάμβανε αερόβιες ασκήσεις όπως τρέξιμο τουλάχιστον μια φορά και aerobic για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης και προγράμματα ενδυνάμωσης με βάρη , ασκήσεις cross fit και ασκήσεις fit ball. Η αύξηση της έντασης των προπονητικών μονάδων γίνεται με βάση την αρχή της προοδευτικότητας αλλά και με την ατομική βελτίωση και ανοχή της κάθε θεραπευόμενης σε διαφορετικές επιβαρύνσεις.

Το πλάνο της προπονητικής μονάδας ήταν διαφορετικό για την κάθε μέρα έχοντας ως στόχο την κάλυψη όλων των αναγκών για άσκηση των θεραπευόμενων τόσο των υγιών μελών της ομάδας όσο και εκείνων που είχαν κάποια προβλήματα είτε τραυματισμών είτε παθολογικής φύσης . Με βάση όλα τα παραπάνω το πρόγραμμα κάθε Δευτέρα περιελάμβανε τα εξής:

- Προθέρμανση 15 λεπτών με aerobic
- Εκγύμναση κορμού (core stabilization) και κοιλιακούς 20 λεπτα
- 15 λεπτά ασκήσεις ευλυγισίας και δύναμης (push ups , έλξεις κτλ)
- 10 λεπτά αποθεραπεία

Την Τετάρτη το πρόγραμμα περιελάμβανε :

- Τρέξιμο 20 λεπτών σε κυκλική διαδρομή με δρομικές ασκήσεις.
- FMS ( Functional movement screen ) ένα σύστημα λειτουργικών ασκήσεων με σκοπό τη βελτίωση της κίνησης των αρθρώσεων του σώματος και την συνεργασία μεταξύ τους έχοντας επίσης ως στόχο την πρόληψη τραυματισμών , διάρκεια 15 λεπτών .
- 15 λεπτά Cross fit ασκήσεις με το βάρος του σώματος.
- 10 λεπτά αποθεραπεία.

Την Παρασκευή το πρόγραμμα περιελάμβανε :

- 20 λεπτά aerobic - προθέρμανση .
- 25 λεπτά ασκήσεις με βαράκια (δικέφαλοι, τρικέφαλοι, στήθος, κτλ).
- 10 λεπτά με διαλλείματα σκάλες και ασκήσεις πλειομετρίας.
- 10 λεπτά αποθεραπεία.

Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι η ομάδα άσκησης πραγματοποιείται στο σαλόνι της δομής που είναι αρκετά ευρύχωρο με την μετακίνηση των επίπλων. Το τρέξιμο και οι σκάλες γίνονται στο σαλόνι και στις σκάλες του κτιρίου αντίστοιχα (5 όροφοι). Επίσης δεν υπάρχουν όργανα εκτός από κάποια βαράκια και για αυτό οι περισσότερες ασκήσεις γίνονται με το βάρος του σώματος. Θα πρέπει να

## ΠΙΝΑΚΑΣ 2

Τα βασικά χαρακτηριστικά της ομάδας ήταν :
Έναρξη – Ιούνιος 2016
Λήξη – Νοέμβριος 2017

Διάρκεια – 6 μήνες
Τόπος- Κλειστό πλαίσιο Εξαρτημένων – Μητέρων Γυναϊκών 18 ΑΝΩ
Συχνότητα – 3 ημέρες κάθε εβδομάδα (Δευτέρα – Τετάρτη – Παρασκευή )
Συνολικός αριθμός Ομάδων – 55 ομάδες
Αριθμός Συμμετεχόντων - 3 Μητέρες και 4 Γυναίκες

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Οι κατηγορίες που προκύπτουν από την ανάλυση των δεδομένων των συνεντεύξεων συνοψίζονται στις ακόλουθες:

## ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ: Αναφέρεται στις αθλητικές εμπειρίες πριν τη χρήση

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ: Αναφέρεται στην αθλητική συμπεριφορά στη διάρκεια της χρήσης

ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Περιγράφονται κυρίως τα συναισθήματα που προκύπτουν από την ένταξη τους στο πρόγραμμα

ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: Περιγράφονται τα οφέλη που αποκομίζουν από την ομάδα γυμναστικής

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ: Επισημαίνονται οι μεταβολές στη σωματική εικόνα

Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: Αναλύονται οι διαφοροποιήσεις από τις δύο περιόδους

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ: Αναφέρεται στους παράγοντες που επιδρούν στην αντίληψη σώματος

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ: Αναφέρεται στο πως βιώνουν τη σχέση τους με το σώμα

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ: Αναφέρεται στις αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Αναφέρεται στους στόχους και στις προσδοκίες που προέκυψαν από τη συμμετοχή τους

## ΠΙΝΑΚΑΣ 3

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ
ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ	<i>«πήγα αθλητικό γυμνάσιο πρώτη και δεύτερα γυμνασίου». «Η σχέση μου με την άσκηση ήταν πολύ καλή, ήμουν πολλά χρόνια αθλήτρια, εε έκανα</i>

	<i>ενόργανη από τα τέσσερα μέχρι τα 11 και μετά κολύμβηση μέχρι τα 15, εεε ήταν πολύ καλή η σχέση, πήγαινα για πρωταθλητισμό»</i>
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ	<i>«...μετά ξεκίνησα την χρήση και σταμάτησα, σταμάτησα τα πάντα...». «Δεν μπορούσα σωματικά να ανταπεξέλθω ούτε σε αυτά( ...) σαν να γκρεμίστηκε το όνειρο»</i>
ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	<i>«...για το πρόγραμμα είμαι πολύ ευχαριστημένη νιώθω ότι πρώτη φορά κάνω κάτι ουσιαστικό στην ζωή μου για μένα». «...νιώθω πάρα πολύ ωραία που είμαι στο πρόγραμμα».</i>
ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	<i>«...νιώθω πιο καθαρή όταν κάνω γυμναστική βασικά». « ...μπαίνεις σε μια λειτουργία και κάνεις όνειρα, να πάω μετά γυμναστήριο, να προσέχω το σώμα μου ...και είναι καλό να εκτονώνεις έτσι το σώμα σου από το να το εκτονώνεις αλλιώς...».</i>
ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ	<i>«...έχω πιο πολύ ενέργεια, πιο πολύ αντοχή». «Έχω δυναμώσει, νιώθω πιο δυνατή...»</i>
Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	<i>«...μέσα στην χρήση δεν είχα σώμα, ήμουν σαν φάντασμα...». «...νιώθω ότι είμαι άνθρωπος τώρα...»</i>
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	<i>«...όταν τελειώνει η γυμναστική και πάλι νιώθω όμορφη γιατί νιώθω ότι έχω κάνει κάτι για μένα». «...όταν τελειώνει η γυμναστική και πάλι νιώθω όμορφη γιατί νιώθω ότι έχω κάνει κάτι για μένα».</i>
ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ	<i>«Σίγουρα η γυμναστική είναι μία φροντίδα από μόνη της». «...πριν δεν έκανα τίποτα». «Δηλαδή κρατάει</i>

	<i>πολύ η γυμναστική, βοηθάει, σε συντηρεί στο να είσαι καλά, ψυχολογικά, σωματικά...»</i>
<b>ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ</b>	<i>«Άμα αφήσω την γυμναστική, γιατί μου αρέσει, πάει να πει ότι κάτι δεν πάει καλά με εμένα, ότι κάπου πάω δηλαδή». «Δεν ξέρω το συνδυάζω, τη γυμναστική με τη καθαρή ζωή με το να φροντίζεις το σώμα σου ε... με ψυχολογία με ενέργεια, εκτόνωση, τα συνδυάζω αυτά».</i>
<b>ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ</b>	<i>«Σκέφτομαι ότι με την απόφαση της καθαρότητας αυτό πάει μαζί». «...όταν τελειώσω και στόχος μου να, όσο πιο αυθόρμητα γίνεται να φροντίζω τον εαυτό μου, να κάνω γυμναστική, να το έχω αλλάξει όσο μπορώ εδώ εμφανισιακά και να το συνεχίσω και έζω».</i>

## **ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ**

**Κωδικοί:** μορφές ασκήσεις υπήρχαν στην ζωή μας, μηδαμινή σχέση, με το ζόρι στο κολυμβητήριο, πήγα αθλητικό γυμνάσιο, ότι είχε δραστηριότητα αθλητική κάπου ήμουνα, ασχολιόμουνα με αθλητισμό, αισθανόμουνα ωραία και ψυχολογικά και σωματικά, ενέργεια

,με την ενόργανη είχα τρέλα, πήγαινα για πρωταθλητισμό, πολλά χρόνια αθλήτρια, πολύ καλή σχέση με την άσκηση.

Οι περισσότερες γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα αναφέρουν πως η σχέση τους με τις αθλητικές δραστηριότητες πριν την έναρξη της χρήσης ήταν σε πολύ ικανοποιητικό επίπεδο. Οι πέντε μάλιστα ήταν αρκετά δραστήριες στο τομέα αυτό διότι συμμετείχαν σε διάφορα αθλήματα και η άσκηση διαδραμάτιζε σημαντικό ρόλο στη ζωή τους .Επιπλέον τονίζουν πως μέσα από την αθλητική τους ενασχόληση απόκόμιζαν πολλά ψυχολογικά οφέλη βιώνοντας συναισθήματα χαράς, ευεξίας ,ζωντάνιας, ικανοποίησης .

*«η σχέση μου με την άσκηση ήταν πολύ καλή, ήμουν πολλά χρόνια αθλήτρια, εε έκανα ενόργανη από τα τέσσερα μέχρι τα 11 και μετά κολύμβηση μέχρι τα 15, εεε ήταν πολύ καλή η σχέση, πήγαινα για πρωταθλητισμό»*

*«Πριν μπλέξω στην χρήση πήγαινα... πήγαινα και γυμναστήριο και γενικά ασχολιόμουν με αθλητισμό και ταε κβο ντο πήγαινα που το έχω τελειώσει και αυτά... εμ ήταν ωραία για εμένα, έτσι αισθανόμουν, ωραία και ψυχολογικά και σωματικά είχα ενέργεια» .*

*«πήγα αθλητικό γυμνάσιο πρώτη και δεύτερα γυμνασίου»*

## **ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ**

**Κωδικοί:** τίποτα απολύτως, κάθε φορά που έκοβα ξεκίναγε η γυμναστική, σταμάτησα τα πάντα, είχα κάποια αποχή και ξεκίνησα γιόγκα , δεν μπορούσα, δεν πρόσεχα το σώμα μου,



χάλια ενέργεια, σταμάτησα τελείως την γυμναστική, γκρεμίστηκε το όνειρο, δεν μπορούσα σωματικά, μόνο στο όνειρο ήταν

Η περίοδος της χρήσης ταυτίζεται με την αποχή από τον αθλητισμό για τις συγκεκριμένες γυναίκες. Αναφέρουν ότι παρόλο που ένιωθαν την ανάγκη να γυμναστούν δεν μπορούσαν να ανταπεξέλθουν σωματικά στις απαιτήσεις της άσκησης. Η έκπτωση της αθλητικής δραστηριότητας συνοδεύτηκε με συναισθήματα ματαίωσης, απογοήτευσης, θλίψης ειδικότερα για εκείνες που συμμετείχαν πιο ενεργά στον αθλητισμό. Η αντιληπτή σωματική ικανότητα όπως φαίνεται μέσα από τις απαντήσεις τους λειτούργησε αποθαρρυντικά για την περαιτέρω ενασχόληση τους. Σταμάτησαν να έχουν προσδοκίες και ένιωσαν ότι απομακρύνονταν από κάτι που αγαπούσαν. Τρεις από τις επτά μητέρες προσπάθησαν όπως είπαν να συνεχίσουν τον αθλητισμό κάθε φορά που διέκοπταν τη χρήση, όμως στην υποτροπή τους ένιωθαν αδυναμία να συνεχίσουν την άσκηση.

*«...μετά ξεκίνησα την χρήση και σταμάτησα, σταμάτησα τα πάντα...»*

*«Όταν έμπλεξα με την χρήση τα άφησα αυτά δεν μπορούσα και με πήγε πολύ πίσω. Οι δικοί μου και εγώ δεν περιμέναμε ....ότι εγώ που ήμουνα εκεί και μου άρεσε τόσο, που να μπλέξω με την χρήση»*

*«...στο μυαλό μου είχα παρόλο που ήμουν στην χρήση είχα στο μυαλό μου πω πω να κάνω αυτό .Θέλω να πάω γυμναστήριο, θέλω να... αλλά ήταν μόνο στο μυαλό μου γιατί σωματικά δεν μπορούσα να το κάνω»*

*«δεν μπορούσα σωματικά να ανταπεξέλθω ούτε σε αυτά( ...) σαν να γκρεμίστηκε το όνειρο»*

## **ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**Κωδικοί:** Ασφάλεια, κάτι θετικό, συγκίνηση , δύναμη, θα ωφελήσει, νιώθω ότι μπορώ να κάνω κάτι, πιο σταθερή, πολλούς λόγους να μείνω, πάρα πολύ ωραία, συνειδητή απόφαση , νιώθω καλά, πιο ξεκάθαρα στο μυαλό μου, πολύ ευχαριστημένη, ουσιαστικό στη ζωή μου

Όλες οι θεραπευόμενες επισημαίνουν πως η συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα προσδίδει στη ζωή τους μια ψυχική αναπτέρωση βιώνοντας έτσι ευχάριστα συναισθήματα . Νιώθουν ότι αποκομίζουν πολλά οφέλη και ψυχικά και σωματικά και τονίζουν πως η απόφαση αυτή ήταν συνειδητή επιλογή. Εξοπλίζονται με δύναμη ,σιγουριά ,ενισχύεται η αυτοπεποίθηση τους να συνεχίσουν την προσπάθεια.

*«...για το πρόγραμμα είμαι πολύ ευχαριστημένη νιώθω ότι πρώτη φορά κάνω κάτι ουσιαστικό στην ζωή μου για μένα».*

*«...βρίσκω πιο πολλούς λόγους να μείνω αυτήν την στιγμή παρά να φύγω και νομίζω ότι πιο πολύ σε αυτό παίζει ρόλο και που άρχισα λίγο να προσέχω το σώμα μου και τον εαυτό μου».*

*«...νιώθω πάρα πολύ ωραία που είμαι στο πρόγραμμα».*

## **ΟΜΑΔΑ ΑΣΚΗΣΗΣ**

**Κωδικοί:** δεν πονάω, μπορώ να γυμναστώ, δεν έχω πρησμένα πόδια, μπορώ και γυμνάζομαι, αυτοπεποίθηση, σιγουριά, , σιγουριά για τον εαυτό μου, *προσέχω το σώμα μου*, έχω χάσει 7 κιλά, με εμπνέει, περιμένω πως και πως να κάνουμε γυμναστική, με αναζωογονεί, μου φτιάχνει πάρα πολύ την διάθεση, νιώθω πολύ καλύτερα με το σώμα μου, αλλάζει η ψυχολογία σου, ανεβαίνει η διάθεση, μου έδωσε μια ώθηση, , δυναμώνουν οι μυς, μεγάλη ικανοποίηση, με βοηθάει πάρα πολύ, νιώθω πιο καθαρή ,ενέργεια ,εκτονώνεσαι ,ευφορία

Η συμμετοχή τους στην ομάδα γυμναστικής θεωρούν ότι είναι μια σημαντική ενασχόληση η οποία επιδρά θετικά στο σώμα τους και στην ψυχολογία τους. Αντιλαμβάνονται πως μέσω της άσκησης διαμορφώνουν μια νέα σχέση με το σώμα τους. Παρατηρούν πως έχουν λιγότερους μυϊκούς πόνους και διαπιστώνουν πως η γυμναστική συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους. Παράλληλα αναφέρουν πως αποκόμισαν και σημαντικά ψυχολογικά οφέλη διότι τονώθηκε η αυτοπεποίθηση τους, δημιουργήθηκε ένα αίσθημα ευεξίας, βελτιώθηκε η διάθεση τους. Επιπλέον, μέσα από τις απαντήσεις τους διαφαίνεται πως η γυμναστική συμβάλλει στο να έχουν θετική στάση στο πρόγραμμα διότι αποτελεί έναν τρόπο να φροντίσουν το σώμα τους

«...νιώθω πιο καθαρή όταν κάνω γυμναστική βασικά».

« ...περιμένω πως και πως να κάνουμε γυμναστική...».

«...αλλάζει η ψυχολογία σου με την γυμναστική, ανεβαίνει η διάθεση».

«...δεν πονάω, μπορώ να γυμναστώ...».

« ...μπαίνεις σε μια λειτουργία και κάνεις όνειρα, να πάω μετά γυμναστήριο, να προσέχω το σώμα μου ...και είναι καλό να εκτονώνεις έτσι το σώμα σου από το να το εκτονώνεις αλλιώς...».

## **ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ**

**Κωδικοί:** πιο μυώδες, πιο γυμνασμένη, ντροπή , κινητική, σφίγγω ,πιο δυνατή, η μέση δεν πονάει δεν νιώθω καλά με το σώμα μου ,ντρέπομαι, κρύβομαι , με την ομάδα γυμναστικής και με το πρόγραμμα αισθάνομαι πολύ καλύτερα , διάθεσή , πιο ευλύγιστη ,πιο ανάλαφρη, δεν κουράζομαι, νιώθω το σώμα μου πολύ καλύτερα, δεν νιώθω να το κουβαλάω, και σταθερή ας πούμε στα κιλά, ενέργεια ,πολύ αντοχή, έχω δυναμώσει, νιώθω πιο δυνατή ,περισσότερη ενέργεια νιώθω καλύτερα,

Οι θεραπευόμενες μητέρες που συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα αντιλαμβάνονται ότι η συστηματική άσκηση προκαλεί σημαντικές μεταβολές στο σώμα τους και στη φυσική τους κατάσταση. Ισχυρίζονται ότι βελτιώνεται σε σημαντικό ποσοστό η φυσική κατάσταση ,η σωματική εμφάνιση και παράλληλα ρυθμίζεται το βάρος τους. Αναγνωρίζουν πως η γυμναστική αποτελεί ένα ευεργετικό μέσο ενεργοποίησης του σώματος. Επιπρόσθετα αναφέρουν ότι αποκτούν μέσα από τη γυμναστική περισσότερη ενέργεια ,γίνονται πιο δραστήριες στη καθημερινότητα τους και αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν θετικά και την ψυχολογία τους. Κάποιες νιώθουν ακόμα άβολα με το σώμα τους ,παρατηρούν όμως τις διαφορές σε σχέση με παλαιότερα λόγω της άσκησης και ενθαρρύνονται να συνεχίσουν . Όλες οι συμμετέχουσες επισημαίνουν την ευεργετική επίδραση της άσκησης στη προαγωγή της σωματικής και ψυχικής τους υγείας και θέτουν στόχους για καλύτερα αποτελέσματα.

*«...βλέπω ότι μπορώ να κάνω πολλά παραπάνω πράγματα από αυτά που νόμιζα και μου αρέσει πάρα πολύ, ...είμαι πιο ευλύγιστη και πιο ανάλαφρη και δεν κουράζομαι τόσο πολύ, και μετά τα κιλά και με την άσκηση δηλαδή μετά πάω και κάνω δουλειές, δουλειές, δουλειές, δουλειές, και νιώθω το σώμα μου πολύ καλύτερα, δεν νιώθω να το κουβαλάω».*

*«...έχω πιο πολύ ενέργεια, πιο πολύ αντοχή».*

*«Έχω δυναμώσει, νιώθω πιο δυνατή...»*

*«Είμαι πιο κινητική γενικά μέσα στην ημέρα ... και η μέση δεν πονάει».*

## **Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

### A) Στη διάρκεια της χρήσης

**Κωδικοί:** αρκετά αδύνατη, καθόλου γυμνασμένη είχα κάψει όλους τους μυς μου , , είχα και διατροφικά , δεν είχα σώμα ,φάντασμα , δεν έδινα σημασία, αδυνατίζεις , αρρωστημένο , πολύ πιο λεπτό, πολύ πιο ισχνό , αποστεωμένο

Όλες οι γυναίκες αναφέρουν πως στη διάρκεια της χρήσης είχαν διαμορφώσει μια αρνητική εικόνα σώματος η οποία για κάποιες από αυτές συνδεόταν και με διατροφικές διαταραχές. Τονίζουν την δυσαρέσκεια σχετικά με την εξωτερική τους εμφάνιση η οποία χαρακτηριζόταν από ένα ασθενικό και πολύ αδύνατο σώμα. Μέσα από τις απαντήσεις τους αφήνουν να εννοηθεί πως ήταν απομακρυσμένες από το σώμα τους χωρίς καμία πρόθεση να επιδιώξουν κάποια αλλαγή για αυτό . Στην περιγραφή της όλης κατάστασης εξέφρασαν με λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα για το πόσο απογοητευμένες και θλιμμένες ήταν για την έλλειψη σωματικής υγείας. Μια μόνο θεραπευόμενη προτιμούσε την αδυναμία στο σώμα της στη περίοδο της χρήσης . Ένας από τους λόγους που οδήγησε μια συμμετέχουσα στη χρήση ουσιών, όπως απάντησε, ήταν για να αποκαταστήσει και τη σχέση με το σώμα της.

*«...μέσα στην χρήση δεν είχα σώμα, ήμουν σαν φάντασμα...»*

*«Στην χρήση έχασα κιλά, έχασα πολλά, ήμωνα αρκετά αδύνατη και πολύ αδύνατη, ... δεν ήμουν καθόλου γυμνασμένη, είχα κάψει όλους τους μυς μου, με όλα αυτά που έπινα»*

*«...έπινα, για να νιώθω λίγο άνετα με την ύπαρξή μου, και με το σώμα μου».*

### B)Στη φάση θεραπείας

**Κωδικοί:** δύναμη, αντοχή ,διαφέρει, έχω αρχίσει να την αποδέχομαι και να την αγαπάω ,να κάνω πράγματα για να την αλλάξω, έχω δέσει, έχω σφίξει, υπάρχει αλλαγή, διαφέρει,100 % διαφέρει ,είμαι άνθρωπος, πιο υγιές, νιώθω άνθρωπος

Στη παρούσα φάση οι γυναίκες ισχυρίζονται πως νιώθουν περισσότερο ικανοποιημένες από την εικόνα του σώματος τους διότι δραστηριοποιούνται κινητικά μέσω της γυμναστικής και προσέχουν περισσότερο τη διατροφή τους . Η βελτιωμένη σωματική αντίληψη διαφοροποιεί τη συμπεριφορά τους απέναντι στο σώμα και μαθαίνουν πλέον να το αποδέχονται ,να το φροντίζουν και να το αγαπάνε. Παρατηρούν πως η αλλαγή στην εικόνα σώματος αντανακλάται θετικά και στην ψυχολογία τους και έτσι νιώθουν περισσότερο ικανοποίηση.

*«Έχω αρχίσει να την αποδέχομαι να την αγαπάω και να θέλω να κάνω πράγματα για να την αλλάξω, έχω βάλει στόχο να αρχίσω να συμπαθώ και τον καθρέφτη περισσότερο».*

*«...μπαίνω και στην διαδικασία... α εντάξει να χάσω και πέντε κιλά, να προσέξω την διατροφή μου μαζί με την γυμναστική, να το συνδυάσω... ε είναι ένας τρόπος ζωής μετά δηλαδή σου αρέσει μετά»*

*«...νιώθω ότι είμαι άνθρωπος τώρα...»*

*«...100 % διαφέρει...»*

*«σκέφτομαι το πριν πως ήμουν πριν και πως είμαι τώρα δηλαδή. Χίλιες φορές να είμαι έτσι ....»*

## **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**

**Κωδικοί:** η ψυχολογία μου ,η κίνηση ,στο καθρέφτη , με τα ρούχα μου ,πιο πολύ με τις σκάλες , ανεβαίνω τρέχοντας ,στο διάδρομο αντοχή ,μπορώ να τρέχω, βλέπω αυτό το σφίξιμο

Οι θεραπευόμενες αντιλαμβάνονται πως η διαμόρφωση της εικόνας του σώματος τους προκύπτει από τις αλλαγές που παρατηρούν στο σώμα τους όταν στέκονται μπροστά στον καθρέφτη, από τις διακυμάνσεις στην ψυχολογία τους και από την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα γυμναστικής. Συγκεκριμένα αναφέρουν πως η επαφή με τη κίνηση αφενός αποτελεί έναν τρόπο να έρθουν κοντά με το σώμα τους και να αντιληφθούν τις δυνατότητες του αφετέρου η βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης συμβάλλει στο να διαμορφώσουν μια διαφορετική εικόνα σώματος .Με το να παρατηρούν το σώμα τους στον καθρέφτη συνειδητοποιούν τις αλλαγές που προκύπτουν είτε στη μυϊκή μάζα είτε στο βάρος τους και αυτό τους εξοπλίζει με ευχάριστα συναισθήματα .Επιπλέον αναφέρουν πως όταν είναι ευδιάθετες και με καλή ψυχολογία αισθάνονται ότι έχουν θετική αντίληψη για την εικόνα σώματος. Όλα τα παραπάνω όπως διαφαίνεται μέσα από τις απαντήσεις τους συνδράμουν στο να λειτουργούν πιο άνετα με τις καθημερινές τους ασχολίες και διευκολύνεται έτσι και η ζωή τους.

*«...όταν κάνω βαράκια... είναι η μοναδική στιγμή που μπορώ να κοιτάω τον εαυτό μου στον καθρέφτη, όλες τις υπόλοιπες ώρες δεν το κάνω, ... και στα ρούχα μου που το βλέπω, χαίρομαι γιατί έχω γεμίσει, έχει γεμίσει το σώμα μου,... και παίρνω μεγάλη ικανοποίηση, ζωντανεύει δυναμώνει».*

*«...όταν τελειώνει η γυμναστική και πάλι νιώθω όμορφη γιατί νιώθω ότι έχω κάνει κάτι για μένα».*

*«...πιο πολύ με τις σκάλες γιατί όταν είχα έρθει ας πούμε, μου έβγαине η πίστη να τις ανέβω τρέχοντας εντάζει τις ανέβαινα αλλά επειδή ανεβαίνω πολύ συχνά πάνω πλέον τις ανεβαίνω τρέχοντας».*

*«... όταν τελειώνει η γυμναστική και πάλι νιώθω όμορφη γιατί νιώθω ότι έχω κάνει κάτι για μένα».*

## ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ

**Κωδικοί:** Το φροντίζω περισσότερο , η γυμναστική είναι μία φροντίδα ,κάνω κάτι να το ενεργοποιήσω ,κάνω κάθε μέρα μπάνιο, προσέχω να είμαι καθαρή ,προσέχω την διατροφή μου, το φροντίζω πάρα πολύ, το φροντίζω, ,η γυμναστική βοηθάει, καθαρίζω το πρόσωπό μου, πλένω το πρόσωπό μου, κάνω μπάνιο κάθε μέρα, δεν το αφήνω ποτέ, προσέχω λίγο το τι φοράω, προσέχω τον εαυτό μου και το σώμα μου ,δεν ασχολιόμουν καθόλου, καμία σχέση το πριν με το μετά ,πριν δεν έκανα τίποτα

Οι γυναίκες αναφέρουν πως στη περίοδο της χρήσης είχαν εγκαταλείψει την προσωπική τους φροντίδα και δεν ενδιαφέρονταν για το σώμα τους. Η συμπεριφορά τους αυτή διαφοροποιήθηκε στο πλαίσιο της θεραπείας τους και αναγνωρίζουν το σημαντικό ρόλο της ομάδας γυμναστικής προς αυτή τη κατεύθυνση . Θεωρούν πως η γυμναστική βελτιώνει τη σωματική εικόνα και συνειδητοποιούν τις διαφορές σε σχέση με το παρελθόν .Επισημαίνουν πως φροντίζουν πλέον το σώμα τους , ενδιαφέρονται για την καθαριότητα του , προσέχουν τη διατροφή τους, και συμπεριφέρονται πιο θηλυκά .

*«κατά την χρήση, εεε ασκούσα βία στο σώμα μου, στην ουσία, εδώ μέσα το συνειδητοποίησα, δεν το έβλεπα έτσι έξω, απλά θεωρούσα ότι είμαι απλά απεριποίητη και πως το λένε, παρατημένη, εδώ κατάλαβα ότι δεν ήταν μόνο αυτό, ήταν και βία αυτό που έκανα στον εαυτό μου, μπορώ να σου πω οτι εδώ μέσα έχω αρχίσει και συνειδητοποιώ ότι είμαι γυναίκα γιατί ούτε αυτό μπορούσα να το νιώσω όλα τα χρόνια και πριν την χρήση και κατά την διάρκεια... εε και αρχίζω και φροντίζω τον εαυτό μου, το σώμα μου σαν γυναίκα»*

*«Σίγουρα η γυμναστική είναι μία φροντίδα από μόνη της».*



*«...πριν δεν έκανα τίποτα».*

*«Δηλαδή κρατάει πολύ η γυμναστική, βοηθάει, σε συντηρεί στο να είσαι καλά, ψυχολογικά, σωματικά...»*

*,άμα αφήσω την γυμναστική, γιατί μου αρέσει, πάει να πει ότι κάτι δεν πάει καλά με εμένα ότι κάπου πάω δηλαδή...»*

## **ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ**

### **Στη χρήση**

**Κωδικοί:** Ικανοποιητικά, ενδιαφέρομαι, πολύ αδύνατη, άρρωστη, καημένη, καχεκτική, χάλια, , δεν με ένοιαζε, αδιαφορούσα τελείως, δεν φρόντιζα τον εαυτό μου

### **Στο πρόγραμμα**

**Κωδικοί :** τώρα με ενδιαφέρει. δηλαδή να νιώθω πάντα καθαρή, νιώθω άνετα μέσα στο σώμα μου, δεν περνάει ούτε μέρα που να μην ασχοληθώ,

Στη περίοδο της χρήσης οι γυναίκες ισχυρίζονται πως δεν νοιάζονταν για την εξωτερική τους εμφάνιση. Περιγράφουν ότι ήταν ατημέλητες ,απεριποίητες και ταυτόχρονα παρουσίαζαν μια ασθενική εικόνα, δηλώνοντας έτσι την παραίτηση τους. Στη διάρκεια της θεραπείας τους αναφέρουν πως το κύριο μέλημα τους δεν είναι να ενισχύσουν τη θηλυκή πλευρά του εαυτού τους αλλά πολύ περισσότερο να φροντίσουν για την καθαριότητα και το σώμα τους. Η συμμετοχή τους στην ομάδα γυμναστικής τις ενεργοποιεί ,ενισχύει την αίσθηση απόδοχής για το σώμα τους συμβάλλοντας έτσι και στη φροντίδα της εξωτερικής εμφάνισης.

*«...στην χρήση καμιά στιγμή δεν φρόντιζα τον εαυτό μου, μόνο όταν ήταν να κερδίσω κάτι από αυτό είτε χρήματα είτε χρήση είτε...δηλαδή πρέπει να εμφανιστώ έτσι για να... για αυτό*

και φορούσα πολλές μάσκες δηλαδή θα ήμουνα άνετη, θα ήμουνα προσεγμένη θα ήμουνα κάτι άλλο που δεν είμαι...».

«Άμα αφήσω την γυμναστική, γιατί μου αρέσει, πάει να πει ότι κάτι δεν πάει καλά με εμένα, ότι κάπου πάω δηλαδή».

«Δεν ξέρω το συνδυάζω, τη γυμναστική με τη καθαρή ζωή με το να φροντίζεις το σώμα σου ε... με ψυχολογία με ενέργεια, εκτόνωση, τα συνδυάζω αυτά».

«... ναι μεν έβλεπα όπως είχα γίνει από την χρήση αλλά δεν ένοιαζε κιόλας... δηλαδή έπινα και το ξεχνούσα...».

## ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

**Κωδικοί:** καθαρότητα, να πάω τρεις φορές σε ένα γυμναστήριο, να πάω γυμναστήριο, να ασχοληθώ με το σώμα, να μην παχύνω, να μην αδυνατήσω, να είμαι πιο γυμνασμένη, δεν πρόκειται να σταματήσω, να φροντίζω τον εαυτό μου, να κάνω γυμναστική, αισιοδοξία, υγεία, ψυχολογία

Το πρόγραμμα γυμναστικής αποτέλεσε ένα μέσο για να επανεξετάσουν οι θεραπευόμενες την σχέση με το σώμα τους και να θέσουν νέους στόχους. Εξέφρασαν την επιθυμία να συνεχίσουν μελλοντικά να ασχολούνται με την άσκηση και σύνδεσαν την γυμναστική με την «καθαρή» ζωή. Η βελτίωση της σωματικής τους εικόνας ενίσχυσε όπως φαίνεται μέσα από τις απαντήσεις τους την αισιοδοξία, την ενεργητικότητα προς αυτή την πορεία. Αντιλαμβάνονται τα οφέλη της άσκησης και νιώθουν μεγαλύτερη σιγουριά και εμπιστοσύνη να συνεχίσουν να φροντίζουν τον εαυτό τους.

«Σκέφτομαι ότι με την απόφαση της καθαρότητας αυτό πάει μαζί».

«...όταν τελειώσω και στόχος μου να, όσο πιο αυθόρμητα γίνεται να φροντίζω τον εαυτό μου, να κάνω γυμναστική, να το έχω αλλάξει όσο μπορώ εδώ εμφανισιακά και να το συνεχίσω και έζω».

*«δεν θέλω να το αφήσω γιατί είναι κάτι που και με ευχαριστεί και μου δίνει έτσι... δεν ξέρω σαν αισιοδοξία ότι κάνω κάτι για εμένα και νιώθω και... και νιώθω ωραία που γυμνάζομαι και αλλάζει το σώμα μου και όσο αλλάζει τόσο προσέχεις μετά μπαίνεις και στην διαδικασία να κάνεις και διατροφή ,να προσέξεις τη υγεία σου και θέμα υγείας, ψυχολογίας είναι, πολλά... συνδέονται πολλά δηλαδή με την γυμναστική».*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας όπως προαναφέραμε ήταν η μελέτη της επίδρασης της ομάδας γυμναστικής και η άσκηση γενικότερα , στο ψυχολογικό πρόγραμμα απεξάρτησης από ουσίες 18 ΑΝΩ στον ειδικό πληθυσμό των εξαρτημένων μητέρων – γυναικών τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχολογική τους υγεία , αλλά κυρίως να μελετηθεί η αλλαγή της αντίληψης για την εικόνα σώματος τους. Σύγχρονος μέσα από αυτή την έρευνα θέσαμε ως στόχο να ανοίξει περισσότερο ο δρόμος για περαιτέρω έρευνα σε αυτόν τον ειδικό πληθυσμό και την σχέση του με την γυμναστική, καθώς οι έρευνες είναι περιορισμένες εξαιτίας της διαφορετικής προσέγγιση της θεραπείας απεξάρτησης των θεραπευτικών μονάδων.

Ο τρόπος που το 18 ΑΝΩ προσεγγίζει την χρήση και την προσπάθεια απεξάρτησης από αυτή , είναι ψυχοκεντρικός και βασίζεται σε ομάδες ψυχοθεραπείας, δραματοθεραπείας, εργοθεραπείας , ομάδες τέχνης, μουσικής κ.α. Σε αυτό το πλαίσιο απεξάρτησης η μόνη ομάδα που ασχολείται με το σώμα των θεραπευομένων είναι αυτή της γυμναστικής. Για αυτό ακριβώς τον λόγο, η ομάδα γυμναστικής, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την πορεία των θεραπευομένων μητέρων – γυναικών που εθελοντικά συμμετέχουν στο πρόγραμμα . Άλλωστε οι Biddle , Fox και Boutcher αναφέρουν ότι η φυσική δραστηριότητα είναι θετικά συγκρίσιμη με την ομαδική και την ατομική ψυχοθεραπεία , επιβεβαιώνοντας τη σημαντικότητα της ομάδας γυμναστικής και της φυσικής δραστηριότητας για την εξέλιξη και την θεραπεία των μητέρων-γυναικών του προγράμματος 18ΑΝΩ

Οι μητέρες-γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι η σχέση τους με την γυμναστική και τις αθλητικές δραστηριότητες πριν τη χρήση ήταν σε ικανοποιητικό επίπεδο . Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι η χρήση ξεκινάει από πολύ μικρή ηλικία, συνήθως στην ηλικία των 13 με 14 όποτε είναι εύκολα κατανοητό ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ήταν άμεσα εξαρτώμενη από το οικογενειακό και το σχολικό περιβάλλον. Οι πέντε από αυτές ήταν αρκετά δραστήριες είτε μέσα από την συμμετοχή σε κάποιο άθλημα είτε ακόμα και από την φοίτηση σε

αθλητικό σχολείο. Επιπλέον τονίζουν ότι μέσα από τον αθλητισμό βίωναν συναισθήματα χαράς και ευεξίας, ζωντανίας και ικανοποίησης δείχνοντας άμεση συσχέτιση με τα όσα αναφέρει ο Berger (1988) για τη σχέση που υπάρχει στην ποιότητα ζωής και την γύμναση και πως η δεύτερη επηρεάζει θετικά την πρώτη τόσο σωματικά όσο και ψυχοκοινωνικά αφού τα οφέλη είναι ποικίλα και αφορούν την ικανοποίηση από την ζωή, την ευτυχία, την αυτό αποτελεσματικότητα, την αυτό αντίληψη, την εικόνα σώματος και την ποιότητα ζωής. Από όλες τις εθελόντριες στην έρευνα μόνο 1 είχε μηδαμινή σχέση με τον αθλητισμό και αυτό ήταν απόρροια του οικογενειακού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο το άτομο μεγάλωνε.

Όσον αφορά την περίοδο της χρήσης οι μητέρες-γυναίκες δήλωσαν την παύση όλων των αθλητικών δραστηριοτήτων σε άμεση ευθυγράμμιση με τα όσα ο Gould (1996) αναφέρει για τη χρήση η οποία έχει άμεση σύνδεση με φαινόμενα εγκληματικότητας και παραβατικών συμπεριφορών, με τη σωματική και ψυχική υγεία των χρηστών και τέλος με την υιοθέτηση παραβατικών συμπεριφορών ακόμη και αυτοκτονιών. Όλα τα παραπάνω οδηγούν σε έναν χαοτικό τρόπο ζωής που σίγουρα δε θα μπορούσε να εμπεριέχει φυσική δραστηριότητα και άσκηση και φροντίδας σώματος για εκείνες. Οι περισσότερες ανέφεραν ότι παρά την επιθυμία τους για γύμναση, αδυνατούσαν να ανταπεξέλθουν σωματικά στις απαιτήσεις της ασκήσεις.

Η έκπτωση της αθλητικής δραστηριότητας συνοδεύτηκε από συναισθήματα ματαιώσης, απογοήτευσης, θλίψης ειδικότερα για εκείνες που είχαν ενεργή συμμετοχή στον αθλητισμό. Η αντιληπτή σωματική ικανότητα όπως φαίνεται μέσα από τις απαντήσεις τους λειτούργησε αποθαρρυντικά για την περαιτέρω ενασχόληση τους με την γυμναστική και κατ' επέκταση με το σώμα τους. Η Μάτσα (2000) αναφέρει ότι η εικόνα αποτελεί μια ισχυρή πηγή ταυτότητας για τις γυναίκες εν γένει και πολύ περισσότερο για τις εξαρτημένες γυναίκες και αυτή ακριβώς η εικόνα που δε μπορεί να συντηρηθεί όχι μόνο από τον χαοτικό τρόπο ζωής αλλά και από την αδυναμία άσκησης οδήγησε τις μητέρες-γυναίκες να σταματήσουν να έχουν προσδοκίες για βελτίωση της εικόνας του σώματος προκαλώντας τους θλίψη και παραίτηση. Τρεις από τις επτά μητέρες προσπάθησαν όπως είπαν να συνεχίσουν τον αθλητισμό κάθε φορά που διέκοπταν τη χρήση, όμως στην υποτροπή τους ένιωθαν αδυναμία να συνεχίσουν την άσκηση με αποτέλεσμα να εγκλωβίζονται σε ένα φαύλο κύκλο αδυναμίας, απογοήτευσης και θλίψης.

Στη συνέχεια της έρευνας αναφερθήκαμε για την ένταξη τους στο πρόγραμμα και για το πως βιώνουν αυτή την αλλαγή στην ζωή τους , διαπιστώνοντας ότι όλες οι θεραπευόμενες είχαν θετικά συναισθήματα για το πρόγραμμα και την ζωή τους μέσα σε αυτό. Η ψυχική αναπέρωση και τα ευχάριστα συναισθήματα ήταν κοινές διαπιστώσεις που εκφράστηκαν από όλες τις θεραπευόμενες

αποδεικνύοντας έμπρακτα την φιλοσοφία του προγράμματος απεξάρτησης 18ΑΝΩ, οι οποία στηρίζεται στο να εμπνέει τις νέες γυναίκες να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να αποκτήσουν επιθυμία για ζωή και δημιουργία (18ΑΝΩ). Αυτές οι θετικές αλλαγές ήταν που κατά τα λεγόμενα τους τις οδήγησαν ώστε να αποκομίσουν πολλά οφέλη ψυχικά και σωματικά , τονίζοντας πως η απόφαση τους για ένταξη στο πρόγραμμα ήταν συνειδητή επιλογή και νοιώθουν να εξοπλίζονται με δύναμη, σιγουριά ενώ ενισχύεται η αυτοπεποίθηση τους να συνεχίσουν την προσπάθεια τους.

Όσον αφορά την συμμετοχή τους στην ομάδα γυμναστικής θεωρούν ότι είναι μια σημαντική για εκείνες δραστηριότητα η οποία επιδρά θετικά στο σώμα και στην ψυχολογία τους. Είναι ξεκάθαρο ότι η ομάδα γυμναστικής μέσα από την άσκηση της βοηθάει να διαμορφώσουν μια νέα σχέση με το σώμα τους και την ψυχολογία τους , μια σχέση που επιβεβαιώνεται από το Θεοδωράκη (1999) ο οποίος αναφέρει ότι η θετική σχέση μεταξύ εικόνας σώματος και άσκησης προκύπτει από το γεγονός ότι τα άτομα που αθλούνται αντιλαμβάνονται μέσα από την άσκηση το σώμα τους ως αδύνατο και γυμνασμένο με συνέπεια να νιώθουν ικανοποιημένα με αυτό.

Τα σωματικά οφέλη είναι εύκολο να τα διαπιστώσουν αφού η προηγούμενη χαοτική ζωή της χρήσης ,γεμάτη από ταλαιπωρία και κακοποίηση του σώματος , έχει δώσει τη θέση της σε ποιότητα ζωής σαφώς ανώτερη και περισσότερο φροντιστική για το σώμα τους και ιδιαίτερα θεωρούν ότι η άσκηση είναι ο λόγος που ελαττώθηκαν οι μυϊκοί πόνοι και κατάφεραν να ελέγχουν το βάρος τους που της περισσότερες φορές στη χρήση είναι υπερβολικά λεπτό και πολλές φορές (ιδιαίτερα όταν η χρήση είναι βασισμένη στην ηρωίνη) αποστεωμένο.

Παράλληλα αναφέρουν πως αποκόμισαν σημαντικά ψυχολογικά οφέλη διότι τονώθηκε η αυτοπεποίθηση τους, δημιουργήθηκε ένα αίσθημα ευεξίας και βελτιώθηκε η διάθεση τους, ψυχολογικά οφέλη τα οποία είναι σύμφωνα με τα όσα αναφέρει ο Lewis (1995) για το πως οι φυσικές δραστηριότητες για την υγεία βελτιώνουν την αυτό-αντίληψη και αυτό-εκτίμηση των ασκούμενων, σε συνδυασμό πάντα με το αίσθημά ευεξίας που όλες οι έρευνες για τα οφέλη της άσκησης έχουν απόδειξη ότι προκαλεί σε όλους τους ασκούμενους . Επιπλέον οι θεραπευόμενες θεώρησαν ότι η γυμναστική της βοήθησε να έχουν θετική στάση απέναντι στο πρόγραμμα γιατί αποτελεί έναν τρόπο να φροντίσουν και να ασχοληθούν με το σώμα τους.

Οι θεραπευόμενες μητέρες-γυναίκες που συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα αντιλαμβάνονταν ότι η σημαντικές μεταβολές στο σώματος και στη φυσική τους κατάσταση. Ισχυρίζονται ότι βελτιώνεται σε σημαντικό ποσοστό η φυσική κατάσταση, η σωματική εμφάνιση και παράλληλα μπορούν και ρυθμίζουν το βάρος τους . Είδαμε κατά την διάρκεια της έρευνας ότι οι θεραπευόμενες σημείωσαν αρκετές φορές τη σχέση της άσκησης με τον έλεγχο του βάρους καθώς για εκείνες όπως και για όλο το γυναικείο πληθυσμό η εικόνα αποτελεί μια ισχυρή πηγή ταυτότητας τόσο για τις γυναίκες εν γένει όσο και για τις εξαρτημένες γυναίκες (Μάτσα, 2000) , με αποτέλεσμα η ομάδα γυμναστικής μέσα από τον έλεγχο του βάρους να είναι επίσης και μέσο ελέγχου της εικόνας και πιο συγκεκριμένα της ταυτότητας τους .

Αναγνώρισαν επίσης ότι η γυμναστική αποτελεί ένα ευεργετικό μέσο ενεργοποίησης του σώματος που τους προσφέρει περισσότερη ενέργεια με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο δραστήριες στην καθημερινότητα τους και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αποκτούν θετική ψυχολογία, η οποία αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό των ανθρώπων που ασκούνται . Υπήρξαν βέβαια κάποιες θεραπευόμενες που ένιωθαν ακόμα άβολα με το σώμα τους , παρατήρησαν όμως τις διαφορές στην εικόνα και στη διάθεση τους σε σχέση με παλαιότερα λόγω της άσκησης και ενθαρρύνονταν να συνεχίσουν . Όλες οι

συμμετέχουσες επισημαίνουν την ευεργετική επίδραση της άσκησης στη προαγωγή της σωματικής και ψυχικής τους υγείας και θέτουν στόχους για καλύτερα αποτελέσματα.

Στην ερώτηση που είχε ως στόχο να φανερώσουν οι θεραπευόμενες την αντίληψη για την εικόνα σώματος που είχαν τόσο στη χρήση όσο και στη φάση της απεξάρτησης, όλες απάντησαν πως στη διάρκεια της χρήσης είχαν διαμορφώσει μια αρνητική αντίληψη για την εικόνα του σώματος τους η οποία συνδεόταν και με διατροφικές διαταραχές. Τονίζουν την δυσαρέσκεια τους για την εξωτερική τους εμφάνιση η οποία χαρακτηριζόταν από ένα ασθενικό και πολύ αδύνατο σώμα, η δυσαρέσκεια αυτή υποδηλώνει από την μια πλευρά την αρνητική αντίληψη που είχαν για τον εαυτό τους αφού σύμφωνα με τον Dolto (1985) η εικόνα σώματος είναι προσωπική και συνδέεται με το ίδιο το άτομο και με τις εμπειρίες, και από την άλλη την άσχημη ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκονταν εκείνη την εποχή αφού η αρνητική εικόνα σώματος έχει άμεση σύνδεση με αρνητικά συναισθήματα όπως έλλειψη αυτοεκτίμησης, ανασφάλειας, απαισιοδοξία, όχι καλή διάθεση και μειωμένο αυτοσεβασμό σύμφωνα πάντα με τα όσα αναφέρει ο Fairburn (1998). Η απογοήτευση και η θλίψη, για την έλλειψη της σωματικής τους υγείας στη περίοδο της χρήσης, σε όλη τη διάρκεια της περιγραφής τους ήταν διάχυτη και φρόντιζαν να το εκφράζουν είτε λεκτικά είτε με εκφράσεις δυσαρέσκειας και αποστροφής. Στα αξιοσημείωτα ήταν από τη μια το γεγονός ότι μια θεραπευόμενη προτιμούσε την αδυναμία στο σώμα της στη περίοδο της χρήσης και από την άλλη ήταν ότι ένας από τους λόγους που οδήγησε μια συμμετέχουσα στη χρήση ουσιών, όπως απάντησε, ήταν για να αποκαταστήσει και τη σχέση με το σώμα της.

Οι απαντήσεις που έδωσαν οι γυναίκες για το πως βίωναν στη φάση της απεξάρτησης την αντίληψη για την εικόνα σώματος τους, στηρίχθηκαν πάνω στην αίσθηση πως ένιωθαν περισσότερο ικανοποιημένες από την εικόνα τους διότι δραστηριοποιούνται κινητικά μέσω της γυμναστικής και προσέχουν περισσότερο τη διατροφή τους, άποψη που είναι απόλυτα ταυτισμένο με τον Alperson (1974) που προτείνει ότι η διαδοχή κινητικών μοτίβων (άσκηση) επιφέρει στα άτομα οφέλη όπως ζωντάνια, αυτό-συναίσθηση, μοναδικότητα και αποτελεσματικότερη αλληλεπίδραση με τον περιβάλλοντα χώρο και ο



περιβάλλοντας χώρος για εκείνες είναι το πρόγραμμα και πιο συγκεκριμένα η ομάδα γυμναστικής της δομής στην οποία ζουν και κινούνται. Έτσι η βελτιωμένη σωματική αντίληψη διαφοροποιεί τη συμπεριφορά τους απέναντι στο σώμα και μαθαίνουν πλέον να το αποδέχονται, να το φροντίζουν και να το αγαπάνε. Παρατηρούν πως η αλλαγή στην εικόνα σώματος αντανακλάται θετικά και στην ψυχολογία τους και έτσι νιώθουν περισσότερο ικανοποίηση και είναι απόλυτα λογικό αφού ο Fairburn (1998) αναφέρει ότι για το άτομο όταν η εικόνα σώματος είναι θετική και αποδεκτή τότε συνδέεται με θετικά συναισθήματα όπως αυτοεκτίμηση αισιοδοξία σιγουριά και αυτοσεβασμό, αισθήματα που οι θεραπευόμενες έχουν ανάγκη και χρειάζονται για να ξεφύγουν από τον κόσμο των ουσιών και της εξάρτησης.

Οι θεραπευόμενες αντιλαμβάνονται το πως διαμορφώνεται η εικόνα του σώματος από τις αλλαγές που παρατηρούν στο σώμα τους όταν στέκονται μπροστά στον καθρέπτη, από τις διακυμάνσεις στην ψυχολογία τους και από την συμμετοχή τους στην ομάδα γυμναστικής. Συγκεκριμένα αναφέρουν πως η επαφή με την κίνηση αφενός αποτελεί έναν τρόπο να έρθουν κοντά στο σώμα τους και να αντιληφθούν τις δυνατότητες του, αφετέρου η βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης συμβάλλει στο να διαμορφώσουν μια διαφορετική εικόνα σώματος, που βρίσκεται σε συμφωνία με τα όσα ο Cash (1990) αναφέρει για το πως η φυσική εμφάνιση ασκεί τεράστια επίδραση στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος. Η παρατήρηση του σώματος στον καθρέπτη τους αν και είναι μια ενέργεια που οι χρήστες κατά την διάρκεια της χρήσης αποφεύγουν να πράττουν εξαιτίας των αρνητικών συναισθημάτων που τους προκαλεί η ενέργεια αυτή, στη φάση της απεξάρτησης τις βοηθάει να συνειδητοποιούν τις αλλαγές που προκύπτουν στο σώμα τους είτε αυτές είναι στο μυϊκό τους σύστημα είτε η βελτίωση στο θέμα του βάρους και αυτές οι διαπιστώσεις εκείνες αναφέρουν ότι τις εξοπλίζει με ευχάριστα συναισθήματα, ευδιαθεσία, καλή ψυχολογία, και θετική αντίληψη για την εικόνα του σώματος τους. Αξιοσημείωτο είναι ότι σημαντικό για εκείνες είναι ότι το να λειτουργούν πιο άνετα στις καθημερινές τους ασχολίες γίνεται η ζωή τους περισσότερο εύκολη και αυτό ενισχύει τη δυνατότητα τους να συνειδητοποιούν ευκολότερα τις αλλαγές στην εικόνα σώματος.

Θα πρέπει να αναλυθεί περισσότερο η χρησιμότητα του καθρέφτη στις μητέρες - γυναίκες του προγράμματος τόσο στη διάρκεια της χρήσης όσο και στην φάση της απεξάρτησης. Στη χρήση οι συμμετέχουσες ισχυρίστηκαν ότι η επαφή με τον καθρέφτη ήταν επίπονη ως διαδικασία , αφού το σώμα τους ήταν παραμελημένο και σχεδόν κακοποιημένο από τις κακουχίες της χρήσης. Αυτή η αρνητική αίσθηση για την κατάσταση του σώματος τους είχε δύο πηγές, η πρώτη ήταν από την προσωπική τους εμπειρία που προερχόταν από την σύγκρισή του πώς ήταν και πώς είναι τώρα και η δεύτερη από το πώς οι άλλοι αντιλαμβάνονταν την κατάσταση τους και την εξέφραζαν είτε λεκτικά είτε με μορφασμούς (λύπη, αποστροφή, κτλ) . Αυτή η αρνητική αίσθηση είχε ως αποτέλεσμα να αποφεύγουν τον καθρέφτη και να επιβεβαιώνουν τα όσα οι Γλυνός και Σταυρακάκης ισχυρίστηκαν το 2002 ότι το χάσμα ανάμεσα στην εικόνα που έχουν οι άλλοι για εμάς και τα συναισθήματα που έχουμε για τον εαυτό μας μπορεί να οδηγήσει στην άρνηση να προβληθούμε στον καθρέφτη. Αντιθέτως στη φάση του κλειστού προγράμματος ο καθρέφτης αποτελεί για εκείνες σύμμαχο και φίλο στην προσπάθεια τους να αγαπήσουν το σώμα τους, να αναγνωρίσουν τις αλλαγές που συντελούνται σε αυτό όντας μακριά από τη χρήση και μέσα στο πρόγραμμα. Η ομάδα άσκησης, δημιουργεί όλες εκείνες τις συνθήκες ώστε το σώμα τους να βελτιωθεί και όπως εκείνες πολλές φορές αναφέρουν, μετά το τέλος της ομάδας στέκονται μπροστά στον καθρέφτη ώστε να επιβεβαιώσουν τις αλλαγές που νιώθουν ότι συντελούνται στο σώμα του. Η ομάδα άσκησης λοιπόν πολλές φορές γίνεται η αιτία οι θεραπευόμενες να πλησιάσουν τον εχθρό καθρέφτη της χρήσης και να τον μετατρέψουν σε πολύτιμο αρωγό και φίλο στην προσπάθεια να αγαπήσουν τον εαυτό τους.

Όπως προαναφέραμε οι χρήστες βιώνουν έναν χαοτικό τρόπο ζωής που δεν αφήνει περιθώρια για προσωπική υγιεινή και φροντίδα για το σώμα τους, οι γυναίκες - μητέρες δεν αποτελούσαν εξαίρεση, η συμπεριφορά τους όμως διαφοροποιήθηκε στο πλαίσιο της θεραπείας τους και ισχυρίστηκαν και αναγνώρισαν όλες τον σημαντικό ρόλο της ομάδας γυμναστικής ως προς τον τρόπο που πλέον φέρονται στο σώμα τους. Το φροντίζουν, ενδιαφέρονται για την καθαριότητα του , συμπεριφέρονται πιο θηλυκά, εφαρμόζουν ότι χρειάζεται ώστε να βελτιωθεί η εικόνα σώματος τους κάνοντας προσπάθεια να αφήσουν στο παρελθόν την ταλαιπωρία, την κακοποίηση και το σκοτάδι της χρήσης.

Η παραίτηση στην περίοδο της χρήσης είναι κάτι το φυσιολογικό για τις μητέρες – γυναίκες χρήστες αφού θα πρέπει να κατανοήσουμε ότι η μοναδική τους ασχολία και το μοναδικό τους ενδιαφέρον εστιάζεται στην εξεύρεση της επόμενης δόσης. Η έννοιά γυναικεία περιποίηση και εξωτερική εμφάνιση ήταν άγνωστες όπως εκείνες αναφέρουν. Αντίθετα στην περίοδο της θεραπείας το κύριο μέλημα τους είναι να φροντίσουν την καθαριότητα και την υγεία του σώματος τους και λιγότερο τη θηλυκή πλευρά του εαυτού τους. Η συμμετοχή τους στην ομάδα γυμναστικής θεωρούν ότι τις ενεργοποιεί, ενισχύει την αίσθηση αποδοχής για το σώμα τους συμβάλλοντας στη φροντίδα της εξωτερικής εμφάνισης τεκμηριώνοντας απόλυτα τη Μάτσα (2016) που αναφέρει ότι η συστημική ενασχόληση με το σώμα μέσα από την γυμναστική αποτελεί το μέσον για τη διαφοροποίηση της εικόνας εαυτού και της εκμάθησης της ατομικής φροντίδας.

Το μέλλον για εκείνες φαντάζει πλέον διαφορετικό αφήνοντας στο παρελθόν την χρήση και την κακοποίηση που είναι αποτέλεσμα του τρόπου ζωής των χρηστών και τις επιτρέπει να κάνουν σχέδια για το μέλλον να κάνουν σχέδια για την ζωή. Μέσα στους στόχους που έθεσαν για το μέλλον ήταν και η μελλοντική ενασχόληση με την γυμναστική αφού τη συνδέουν με την “καθαρή” ζωή, αναφέροντας ότι για αυτή την σύνδεση και τον σχεδιασμό για το μέλλον σημαντικό ρόλο έπαιξε και η ομάδα γυμναστικής. Αυτή ακριβώς η βελτίωση της σωματικής εικόνας ενίσχυσε, σύμφωνα πάντα με τις θεραπευόμενες, την αισιοδοξία και την ενεργητικότητα του να θέλουν ακολουθήσουν αυτή την πορεία Ζώης και αυτή η δήλωση των μητέρων γυναικών έρχεται να επιβεβαιώσει όλες εκείνες τις έρευνες που προαναφέραμε οι οποίες μιλάνε για την συσχέτιση της εικόνας σώματος με τα ψυχολογικά οφέλη, στην περίπτωση των εξαρτημένων μητέρων – γυναικών, και των θετικών συναισθημάτων που απορρέουν από την δικιά τους βελτιωμένη εικόνα σώματος.

## ΠΑΡΑΘΕΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

Ο συντονιστής της ομάδας Άσκηση βρίσκεται στο κλειστό πρόγραμμα απεξάρτησης από ουσίες των εξαρτημένων μητέρων - γυναικών από το 2006, όταν και η δομή ξεκίνησε να λειτουργεί. Σε αυτά τα χρόνια πέρασαν πολλές θεραπευόμενες, άλλες με διαφορετικές προσωπικότητες, άλλες με διαφορετικά βιώματα, άλλα όλες με κοινό στόχο τον δρόμο προς το φώς μακριά από το σκοτάδι της χρήσης. Η ομάδα Άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη διαδικασία απεξάρτησης και είναι η μοναδική ομάδα που ασχολείται με το σώμα των θεραπευόμενων αφού το πρόγραμμα είναι ψυχοκεντρικό και οι περισσότερες ομάδες είναι καθιστικές. Καθιστικός επίσης είναι και ο τρόπος ζωής τους μέσα στη δομή αφού όλη τους η καθημερινότητα περιορίζεται για 9 μήνες στο κτίριο που διαμένουν ελαττώνοντας τις μετακινήσεις αφού ο χώρος είναι συγκεκριμένος. Σε αυτές λοιπόν τις συνθήκες ο συντονιστής καλείται να βελτιώσει, πολλές φορές να ‘αναστήσει’, σώματα κακοποιημένα, παραμελημένα και αποστεωμένα από την χρήση και πιο συγκεκριμένα από την χρήση της ηρωίνης.

Την πρώτη μέρα εισαγωγής μιας μητέρας – γυναίκας στη κλειστή φάση, είναι εμφανής η κακή σωματική κατάσταση, αφού αρκετές φορές πολλές εισαγωγές συνοδεύονται από ιστορικά ατυχημάτων με μηχανές, από προβλήματα στο κυκλοφορικό λόγω καταστροφής των αρτηριών από την χρήση και προβλήματα στο βάρος αφού υπήρξαν περιπτώσεις όπου το σωματικό βάρος δε ξεπερνούσε τα 35 κιλά. Η δυσπιστία και η αγριότητα στο βλέμμα είναι σχεδόν σε όλα τα άτομα σύνηθες, αφού η ‘πιάτσα’ λειτουργεί με διαφορετικούς κανόνες που στηρίζονται στην άγρια επιβίωση ανάμεσα στους χρήστες. Ο γυμναστής αντιμετωπίζεται άλλες φορές ως αναγκαίο κακό του προγράμματος αφού η σχέση τους με την άσκηση είναι ανύπαρκτη κατά την διάρκεια της χρήσης και άλλες φορές ως ο άντρας δύναστης, έμπορος και προαγωγός που τις κακοποιούσε και τις εκμεταλλευόταν. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο ο τρόπος προσέγγισης του γυμναστή πρέπει να είναι ήπιος, με κατανόηση και σεβασμό ώστε να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης και κατανόησης τόσο του ρόλου που έχει ο συντονιστής απέναντι τους όσο και του στόχου που έχει αυτή η ομάδα για την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι ο συγκεκριμένος πληθυσμός έχει ανεπτυγμένη την κοινωνική αντίληψη και μπορούν να αντιληφθούν τις προθέσεις του ανθρώπου που έχουν απέναντι τους. Και είναι πολύ σημαντικό να γίνει αντιληπτό για τον λόγο ότι αισθήματα και σκέψεις όπως η λύπηση για εκείνες, το προσποιητό ενδιαφέρον, η καμουφλαρισμένη ρατσιστική πολλές φορές αποστροφή για τους χρήστες και η επαρμένη ανωτερότητα του καθαρού ανθρώπου ή συντονιστή, είναι άμεσα αντιληπτά από τις θεραπευόμενες προκαλώντας αρνητικά συναισθήματα, δυσκολίες προσαρμογής στην ομάδα και πολλές φορές άρνηση και επιθετικότητα από εκείνες προς την ομάδα και τον συντονιστή. Αντίθετα όταν ο συντονιστής καταλάβει ότι απέναντι του βρίσκονται άνθρωποι με διαφορετικά από εκείνον βιώματα, με διαφορετικές από εκείνον παραστάσεις από την παιδική ζωή τους ακόμη και διαφορετικό από εκείνον τρόπο αντιμετώπισης σύνθετων και δύσκολων καταστάσεων και κατανοήσει ότι δεν βρίσκεται πάνω από τις θεραπευόμενες αλλά δίπλα τους αρωγός και συνοδοιπόρος σε αυτή τους την προσπάθεια, τότε αυτόματα έχει κερδίσει την αποδοχή και την εμπιστοσύνη καλλιεργώντας το κλίμα σεβασμού και συνεργασίας που απαιτεί μια θεραπευτική ομάδα του 18 ΑΝΩ.

Ο συντονιστής θέλοντας να δώσει ένα παράδειγμα το πόσο δύσκολη και διαφορετική είναι η προσέγγιση στην αρχή για κάθε άτομο αναφέρει την περίπτωση της Γ. όπου στα πλαίσια του καλωσορίσματος στην ομάδα δίνοντας το χέρι προς χειραψία έκανε ένα φιλικό χτύπημα στον ώμο με αποτέλεσμα να δεχθεί λεκτική επίθεση από εκείνη αφού το θεώρησε επιθετική κίνηση. Το ιστορικό βέβαια της Γ. περιείχε πολύ σωματική βία σε βαθμό που και αυτή η απλή κίνηση από έναν άγνωστο και μάλιστα άντρα να θεωρηθεί από εκείνη επιθετική πράξη. Το αποτέλεσμα, με την πάροδο του χρόνου, και φτάνοντας στο τέλος της Φάσης του κλειστού, έχοντας χτιστεί η σχέση εμπιστοσύνης, η Γ. αποδείχθηκε η πιο ένθερμη οπαδός της γυμναστικής και μάλιστα στην τελευταία αποχαιρετιστήρια ομάδα αγκάλιασε τον συντονιστή σε έντονα συγκινησιακά φορτισμένο κλίμα. Η αναφορά στη Γ. έγινε ώστε να γίνει αντιληπτό ότι όσο και δύσκολη να είναι ή αρχή, στο τέλος, η επιβράβευσή για εκείνον είναι η ικανοποίηση της σχέσης που αναπτύσσει η θεραπευόμενη με την άσκηση άλλα και με τον ίδιο.

Οι πρώτες ομάδες άσκησης είναι αναγνωριστικές ως προς το πρόγραμμα που μπορούν να εκτελέσουν με βάση την σωματική τους κατάσταση. Έτυχε πολλές φορές να υπάρχουν

εξαρτημένες με φρικτές παραμορφώσεις και αγκυλώσεις ιδιαίτερα στη άρθρωση του γόνατος σε σημείο που ακόμα και το περπάτημα να γίνεται με δυσκολία καθώς και άτομα φορείς ηπατίτιδας και Aids, ασθένειές που είναι σύνηθες στον κόσμο των ουσιών. Επίσης πολλές κοπέλες βρίσκονται σε φαρμακευτική αγωγή για ψυχιατρικές παθήσεις αφού η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών ανοίγουν ψυχώσεις. Για αυτούς ακριβώς τους λόγους, το περιεχόμενο της ομάδας ειδικά τον πρώτο μήνα είναι χαμηλής έντασης με απλές ασκήσεις που ως στόχο είχαν από τη μια πλευρά να ενεργοποιήσουν προοδευτικά το σώμα και από την άλλη να διευκολύνουν μέσα από τις απλές ασκήσεις σε όλο το σώμα την καθημερινότητα τους. Δε μπορεί να βγάλει από την μνήμη του ο συντονιστής τη Μ.Δ, η οποία έχοντας κάνει 7 επεμβάσεις στο γόνατο και τον μηρό και μη μπορώντας να τεντώσει ή να λυγίσει την άρθρωση και ουσιαστικά κουτσαίνοντας, κατάφερε προς στο τέλος της φάσης του κλειστού, να εκτελεί από τις πιο απαιτητικές ασκήσεις με το σώμα μέχρι το τρέξιμο (έστω και κουτσαίνοντας) που και οι αρτιμελείς θεραπευόμενες πραγματοποιούσαν στα πλαίσια της δομής. Μάλιστα η ίδια ανέφερε ότι ένιωθε πιο σίγουρη στην καθημερινότητα της αφού το πόδι της είχε αποκτήσει μια κάποια λειτουργικότητα.

Η Μ.Δ είναι απλώς ένα ισχυρό παράδειγμα για το πώς η ομάδα άσκησης μπορεί να βοηθήσει τις θεραπευόμενες που αντιμετωπίζουν προβλήματα. Όμως τα οφέλη της άσκησης είναι εξίσου σημαντικά και για τις υπόλοιπες μητέρες- γυναίκες αφού η ποιότητα της καθημερινότητας αλλάζει προς το καλύτερο. Οι εργασίες καθαριότητας του χώρου γίνονται πιο εύκολα και πιο γρήγορα αφού, όπως εκείνες αναφέρουν, η άσκηση αυξάνει την αντοχή τους, δυναμώνει τους μυς και γίνονται περισσότερο ευέλικτες και αποτελεσματικές. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι ενώ ζουν και κινούνται σε κτίριο 5 ορόφων μετά τον 2ο μήνα συμμετοχής στην ομάδα χρησιμοποιούν τις σκάλες και σπανίως το ασανσέρ. Το πιο σημαντικό όμως είναι οι μαρτυρίες των μητέρων του προγράμματος που ισχυρίζονται ότι ακόμα και η φροντίδα του μωρού τους γίνεται περισσότερο εύκολα και ευχάριστα για τον λόγο ότι μπορούν να έχουν αγκαλιά το παιδί τους περισσότερη ώρα χωρίς να κουράζονται όπως γινόταν πριν την ένταξη τους στη δομή.

Είναι πραγματικά όμως άξιο να αναφερθεί ότι κάθε φορά και όποτε ανάλογα με την πρόοδο τους αυξάνεται η ένταση της άσκησης οι συμμετέχουσες κατακλύζονται από

αισθήματα περηφάνιας, ικανοποίησης και αυτό-εκτίμησης αφού με αυτό τον τρόπο αντιλαμβάνονται την πρόοδο που έχουν πλέον με αποδείξεις. Για παράδειγμα όταν κάποια Τετάρτη ο συντονιστής τους ζήτησε να αυξήσουν τον συνολικό χρόνο τρεξίματος από 35 σε 40 λεπτά και εκείνες το πραγματοποίησαν πανηγύρισαν έντονα δηλώνοντας ότι ακόμα και την επόμενη μέρα ένιωθαν ευχαρίστηση για την επίδοσή τους παρά το γεγονός ότι για εκείνες ήταν αρκετά κουραστικό και ήταν πιασμένες από την ένταση. Η τοποθέτηση νέων στόχων εντονότερων και δυσκολότερων έδωσε και δίνει κίνητρο στις συμμετέχουσες, δημιουργώντας κάθε φορά που επιτυγχάνονται, αισθήματα σιγουριάς και αυτό-εκτίμησης. Άλλωστε πολλές φορές έχουν εκφραστεί για το πόσο ικανοποιημένες νιώθουν όταν η ένταση της άσκησης είναι υψηλή και όταν νιώθουν ότι έχουν φτάσει στα όρια τους σωματικά. Μάλιστα μια θεραπευόμενη ισχυρίστηκε ότι κάθε φορά που ανέβαιναν οι παλμοί όταν η άσκηση ήταν έντονη και η καρδιά της χτυπούσε δυνατά, ένιωθε ζωντανή και δυνατή κάτι που στη περίοδο της χρήση δε μπορούσε να βιώσει, και αυτό αποτελούσε για εκείνη σημάδι ότι κάτι αλλάζει στη ζωή της, ότι επιτέλους μπορεί να νιώθει και αισθάνεται.

Θα μπορούσε ο συντονιστής να περιγράψει πάρα πολλές εμπειρίες από τα 12 χρόνια που βρίσκεται στο χώρο της απεξάρτησης όμως αυτό θα ήταν δυνατό να γίνει στα πλαίσια μια γενικής αναφοράς στο τρόπο λειτουργίας της γυμναστικής και της άσκησης γενικότερα στην απεξάρτηση στο 18 ΑΝΩ. Το βασικό όμως που θα ήθελε να τονίσει και να μοιραστεί, είναι η επιβράβευση που βιώνει κάθε άνθρωπος που εμπλέκεται με την απεξάρτηση όταν στο τέλος του προγράμματος, τη στιγμή που τα άτομα φτάνουν να ενταχθούν πλήρως στη κοινωνία, όντας 'καθαροί' από την χρήση με περισσότερη αυτοπεποίθηση και δίψα για ζωή, οι λέξεις 'ευχαριστώ όλους σας' ξεπληρώνουν την αγωνία, την προσπάθεια και τον χρόνο που όλοι όσοι ανήκουν στο 18ΑΝΩ βιώνουν και επενδύουν αντίστοιχα. Για τον συντονιστή της ομάδας άσκησης πραγματική επιβράβευση είναι όταν, μέσα σε όλα αυτά τα χρόνια, συναντήσει είτε σε εκδηλώσεις του προγράμματος είτε τυχαία στο δρόμο μια ή έναν πρώην εξαρτημένο να του δηλώνει με περηφάνια ότι η άσκηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του και ότι αυτό το χρωστάει σε εκείνον και την ομάδα άσκησης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ως τελικό συμπέρασμα θα μπορούσαμε να πούμε ότι η ομάδα άσκησης επηρεάζει θετικά την αντίληψη των μητέρων – γυναικών για την εικόνα σώματος αποκομίζοντας όλα εκείνα τα σημαντικά σωματικά και ψυχολογικά οφέλη που η άσκηση μπορεί να προσδώσει σε όλους τους αθλούμενους και ιδιαίτερα σε αυτόν τον ειδικό πληθυσμό όπως είναι οι εξαρτημένες μητέρες – γυναίκες του κλειστού προγράμματος απεξάρτησης από ουσίες 18 ΑΝΩ, εναρμονίζοντας, έτσι, το συμπέρασμα μας με τα όσα οι Hausenblas & Fallon το 2006 και ο Robinson το 2003 ισχυρίστηκαν, ότι αρκετές μελέτες κάνουν λόγο για θετική σχέση μεταξύ άσκησης και εικόνα σώματος, συμβάλλοντας έτσι στην θετική αλλαγή της αντίληψης για την εικόνα σώματος. Τα σωματικά οφέλη της άσκησης είναι άμεσα και εμφανή αφού η καθημερινότητα τους αλλάζει προς το καλύτερο εξαιτίας της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, της μείωσης των μυϊκών πόνων και του ελέγχου του βάρους, αλλάζοντας την φυσική τους εμφάνιση και ταυτόχρονα την αντίληψη της εικόνας σώματος τους, όπως ακριβώς ο Cash (1990) ανέφερε ότι η φυσική εμφάνιση ασκεί τεράστια επίδραση στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος. Τα ψυχολογικά οφέλη αντίστοιχα για τις θεραπευόμενες είναι η ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων που πηγάζουν από την βελτίωση της φυσικής εικόνας καθώς και ενεργητικότητα, ευεξία και ευχαρίστηση που η άσκηση προσδίδει σε όλους τους ασκούμενους, οφέλη που τα συναντάμε σε όσα ο Lewis (1995) επισημάνει αναφορικά με την συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες όπως άθληση και χορός οι οποίες επιδρούν θετικά στην αυτό-εκτίμηση, τη σωματική αντίληψη και την εικόνα του ατόμου για τον εαυτό του, ενώ έχει αποδειχθεί ότι οι φυσικές δραστηριότητες για την υγεία βελτιώνουν την αυτό-αντίληψη και αυτό-εκτίμηση των συμμετεχόντων. Η ομάδα άσκησης προκύπτει ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην



εκμάθηση για την φροντίδα του σώματος όχι μόνο για την υγιεινή και την καθαριότητα αλλά και την φροντίδα της θηλυκής πλευράς των μητέρων – γυναικών.

Ωστόσο, λόγω του γεγονότος ότι ο αριθμός των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί για την άσκηση στην απεξάρτηση είναι πολύ μικρός απαιτείται μεγαλύτερη προσοχή και έρευνα για τον τρόπο που η άσκηση επιδρά στη προσπάθεια των χρηστών για απεξάρτηση. Επίσης κάλο θα ήταν να πραγματοποιηθεί αντίστοιχη έρευνα για τον αντρικό πληθυσμό του 18ΑΝΩ και την σχέση της εικόνας σώματος τους με την ομάδα άσκησης.

Μια πρόταση για έρευνα θα μπορούσε να είναι ο συνδυασμός διατροφής και άσκησης και η επίδραση τους στην βελτίωση της εικόνας σώματος τόσο των γυναικών όσο και των άντρων του προγράμματος 18ΑΝΩ. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του βάρους και τις φυσικές αλλαγές του σώματος και ιδιαίτερα στον χρόνο που χρειάζεται να γίνουν αισθητές στους θεραπευμένους. Θα ήταν βεβαία σημαντικό να ο αριθμός των συμμετεχόντων να είναι μεγάλος για να μπορέσουμε να βγάλουμε ασφαλή συμπεράσματα και για τα δύο φύλα.

Θα μπορούσε επίσης να διερευνηθεί και το είδος της άσκησης που θα μπορούσε να επιφέρει πιο γρήγορα αποτελέσματα στην φυσική τους εικόνα και κατά συνέπεια στην εικόνα σώματος. Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι εκγύμνασης που θα μπορούσε ένας γυμναστής να επιλέξει ώστε να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα η ομάδα του. Ο περιορισμός που υπάρχει σε αυτή την πρόταση είναι η έλλειψη χώρων άθλησης και εξοπλισμού στις δομές απεξάρτησης του 18ΑΝΩ καθιστώντας δύσκολη την επιλογή διαφορετικών προγραμμάτων εκγύμνασης.

Τέλος μια ακόμη πρόταση για έρευνα θα μπορούσε να είναι η διαφορετική αντίληψη για την εικόνα σώματος που έχουν ο αντρικός με τον γυναικείο ειδικό πληθυσμό των εξαρτημένων στο πρόγραμμα απεξάρτησης του 18 ΑΝΩ. Οι διαφορετικές συνθήκες διαβίωσης, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε φύλου στη χρήση και η διαφορετική αντιμετώπιση από την κοινωνία απέναντι στον άντρα και την γυναίκα χρήστρια

διαμορφώνουν διαφορετικές συμπεριφορές και προσδοκίες για την εικόνα σώματος ανάμεσα στα φύλα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

*Ackard, Diann M., Judith B. Henderson, and Anna L. Wonderlich. "The associations between childhood dance participation and adult disordered eating and related psychopathology." Journal of Psychosomatic Research 57.5 (2004): 485-490.*

*Adamidou, Eleni, et al. "Body Image in 13-17 Years Old Adolescents: Gender and Physical Activity Effects." (2013).*

*Alperson, Erma D. "Carrying experiencing forward through authentic body movement." Psychotherapy: Theory, Research & Practice 11.3 (1974): 211.*

*American Psychiatric Association. "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, revised." Washington DC: American Psychiatric Association 943 (2000): 2000.*

*American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, revised. Washington DC: American Psychiatric Association, 943, 2000.*

*American Psychiatric Association. American Psychiatric Association. (1996). Diagnostic and statistical manual of mental disorders-IV. Washington, DC:*

*Alexander, Mary Jane. "Women with co-occurring addictive and mental disorders: An emerging profile of vulnerability." American journal of orthopsychiatry 66.1 (1996): 61.*

*APA, 2000. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders-IV-TR. Washington, DC: American Psychiatric Association.*

Aune, R. Kelly, and Krystyna S. Aune. "The influence of culture, gender, and relational status on appearance management." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 25.2 (1994): 258-272.

Berger, André. "Milankovitch theory and climate." *Reviews of geophysics* 26.4 (1988): 624-657.

Bergner, Mary, Pam Remer, and Charles Whetsell. "Transforming women's body image: a feminist counseling approach." *Women & Therapy* 4.3 (1985): 25-38.

Bettle, Norman, et al. "Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers." *Perceptual and Motor Skills* 93.1 (2001): 297-309.

Bird, Cameron E., et al. "Quantitative and qualitative progression of peripheral arterial disease by non-invasive testing." *Vascular Medicine* 4.1 (1999): 15-21.

Braisted, Jacquelyn R., et al. "The adolescent ballet dancer: Nutritional practices and characteristics associated with anorexia nervosa." *Journal of Adolescent Health Care* 6.5 (1985): 365-371.

Brown, Pamela D., and K. Daniel O'leary. "Therapeutic alliance: Predicting continuance and success in group treatment for spouse abuse." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68.2 (2000): 340.

Burns, Robert B. *Self-concept development and education*. Cassell, 1982.

Cash, Thomas F., and Thomas Ed Pruzinsky. *Body images: Development, deviance, and change*. Guilford Press, 1990.

Casper, R. & Offer, D. (1990). *Weight and dieting concerns in adolescents, fashion or symptom? Pediatrics*, 86, 384-390.

Collins, L. H. (2002). *Alcohol and drug addiction in women: Phenomenology and prevention*. In M. Ballou, & L. S. Brown (Eds.), *Rethinking mental health and disorder (feminist perspectives)* (pp. 198-230). NY: Guildford.

Crawford, S. & Eklund, R., (1994). *Social Physique Anxiety, Reasons for Exercise, and Attitudes Toward Exercise Settings*. *Journal of sport & exercise psychology*, 16. 70-82.

Davis, Mary C. "Building emotional resilience to promote health." *American journal of lifestyle medicine* 3.1\_suppl (2009): 60S-63S.

DEPCHIK, ERICA, and LAVON WILLIAMS. "Weight training and body satisfaction of body-image-disturbed college women." *Journal of Applied Sport Psychology* 16.3 (2004): 287-299.

Druss, Richard G., and Joseph A. Silverman. "Body image and perfectionism of ballerinas: Comparison and contrast with anorexia nervosa." *General Hospital Psychiatry* 1.2 (1979): 115-121.

Dolto, F, 1999. *Η ασυνείδητη εικόνα του σώματος*. Εστία, Αθήνα.

DRUMMOND, PETER D., PHILIP M. FINCH, and GEORGE A. SMYTHE. "Reflex sympathetic dystrophy: the significance of differing plasma catecholamine concentrations in affected and unaffected limbs." *Brain* 114.5 (1991): 2025-2036.

Eklund, Robert C., and Sally Crawford. "Active women, social physique anxiety, and exercise." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16.4 (1994): 431-448.

Fairburn, Christopher G., Roz Shafran, and Zafra Cooper. "A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa." *Behaviour Research and Therapy* 37.1 (1999): 1-13.

Françoise, D. O. L. T. O. "L'image inconsciente du corps." *Paris, Seuil* (1984): 375.

Frederick, C. Jody, and Susan M. Shaw. "Body image as a leisure constraint: Examining the experience of aerobic exercise classes for young women." *Leisure Sciences* 17.2 (1995): 57-73.

Frederick, C. J., and S. M. Shaw. "Women and aerobics: how body image concerns affect motivation and enjoyment." *Recreation Canada* 52.3 (1994): 23-26.

Freidman, R., 1988: *Body love learning to like our look ans ourselves*. New York. Harper and Row.

Feiler, Christine L. "Human embryo experimentation: regulation and relative rights." *Fordham L. Rev.* 66 (1997): 2435.

Cafri, Guy, et al. "Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors." *Clinical psychology review* 25.2 (2005): 215-239.

Focht, Brian C., and Heather A. Hausenblas. "State anxiety responses to acute exercise in women with high social physique anxiety." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 25.2 (2003): 123-144.

Garner, R. C., et al. "Evaluation of Accelerator Mass Spectrometry in a Human Mass Balance and Pharmacokinetic Study—Experience with <sup>14</sup>C-labeled (R)-6-[Amino (4-chlorophenyl)(1-methyl-1H-imidazol-5-yl) methyl]-4-(3-chlorophenyl)-1-methyl-2 (1H)-quinolinone (R115777), a Farnesyl Transferase Inhibitor." *Drug metabolism and disposition* 30.7 (2002): 823-830.

Galaktopoulou, Ioanna-Ioulia, et al. "Χρήση ψυχοτρόπων ουσιών από μαθητές Α' Λυκείου της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Νομού Ηρακλείου και ο ρόλος του Κοινωνικού Κεφαλαίου." (2015).

Galvani, Sarah. "Alcohol and domestic violence: womens views." *Violence Against Women* 12.7 (2006): 641-662.

Garner, David M., et al. "Cultural expectations of thinness in women." *Psychological reports* 47.2 (1980): 483-491.

Gainotti, Merete Amann. "Body image and drug addiction." *Perceptual and motor skills* 88.1 (1999): 21-22.

Hausenblas, H.A., Fallon, E.A. (2006). *Exercise and body image: A meta-analysis. Psychology and Health*, 21(1), 33-47.

Hibell, Björn, et al. "The 1999 ESPAD report." *Alcohol and other drug use among students in 30* (2000)..

Jarvis, Tracey J., and Jan Copeland. "Child sexual abuse as a predictor of psychiatric comorbidity and its implications for drug and alcohol treatment." *Drug and Alcohol Dependence* 49.1 (1997): 61-69.

Kalliopuska, Mirja. "Empathy, self-esteem and creativity among junior ballet dancers." *Perceptual and motor skills* 69.3 suppl (1989): 1227-1234.

Koenig, Linda J., and Erika L. Wasserman. "Body image and dieting failure in college men and women: Examining links between depression and eating problems." *Sex roles* 32.3-4 (1995): 225-249.

Miller, Patrick McC, and Martin Plant. "Drinking, smoking, and illicit drug use among 15 and 16 year olds in the United Kingdom." *Bmj* 313.7054 (1996): 394-397.

Leary, Mark R. "Self-presentational processes in exercise and sport." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14.4 (1992): 339-351.

Leary, Mark R., and Robin M. Kowalski. "Impression management: A literature review and two-component model." *Psychological bulletin* 107.1 (1990): 34.

Lewis, Michael. *Shame: The exposed self*. Simon and Schuster, 1995.

Lupton, Deborah. "Constructing the menopausal body: The discourses on hormone replacement therapy." *Body & society* 2.1 (1996): 91-97.

Lupton, Deborah. "Constructing the menopausal body: The discourses on hormone replacement therapy." *Body & society* 2.1 (1996): 91-97.

Moe, Angela M. "Women, drugs, and crime." *Criminal Justice Studies* 19.4 (2006): 337-352

Miller, Patrick McC, and Martin Plant. "Drinking, smoking, and illicit drug use among 15 and 16 year olds in the United Kingdom." *Bmj* 313.7054 (1996): 394-397.

Nordin-Bates, Sanna M., Imogen J. Walker, and Emma Redding. "Correlates of disordered eating attitudes among male and female young talented dancers: Findings from the UK Centres for Advanced Training." *Eating disorders* 19.3 (2011): 211-233.

O'Connor, Lynn E., Milena Esherick, and Cassandra Vieten. "Drug-and alcohol-abusing women." *The Handbook of Addiction Treatment for Women: Theory and Practice* (2002): 75.

Ordaz, D. Luis, and J. Kevin Thompson. "Gynecomastia and psychological functioning: A review of the literature." *Body Image* 15 (2015): 141-148.



*Papacharisis, Vassilios, and Marios Goudas. "Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health-related physical education program." Perceptual and motor skills 97.3 (2003): 689-696.*

*Papaioannou, Athanasios, Calliope Karastogiannidou, and Yannis Theodorakis. "Sport involvement, sport violence and health behaviours of Greek adolescents." The European Journal of Public Health 14.2 (2004): 168-172.*

*Pierce, Edgar F., and Myra L. Daleng. "Distortion of body image among elite female dancers." Perceptual and motor skills 87.3 (1998): 769-770.*

*Pope, Harrison G., David L. Katz, and James I. Hudson. "Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders." Comprehensive psychiatry 34.6 (1993): 406-409.*

*Pope, Harrison G., et al. "Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder." Psychosomatics 38.6 (1997): 548-557.*

*Ravaldi, Claudia, et al. "Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders." Psychopathology 36.5 (2003): 247-254.*

*Renee'Robinson, Tammy. Clothing behavior, body cathexis, and appearance management of women enrolled in a commercial weight loss program. Diss. Virginia Polytechnic Institute and State University, 2003.*

*Schilder, P. "The Image and Appearance of the Human Body" International Universities Press." New York (1950).*

*Schilder, P. "The Image. and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche, Psyche Monographs, no. 4, London, Kegan Paul." Trench, Trubner & Co., Ltd (1935).*

*Smolak, Linda, Michael P. Levine, and J. Kevin Thompson. "The use of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire with middle school boys and girls." International journal of eating disorders 29.2 (2001): 216-223.*

*Scheckelhoff, Douglas J., et al. "Capacity of hospitals to partner with academia to meet experiential education requirements for pharmacy students." American journal of health-system pharmacy: AJHP: official journal of the American Society of Health-System Pharmacists 65.21 (2008): e53-71.*

*Turner, Bryan S. Regulating bodies: Essays in medical sociology. Psychology Press, 1992.*

*Thøgersen-Ntoumani, Cecilie, Kenneth R. Fox, and Nikos Ntoumanis. "Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees." Psychology of Sport and Exercise 6.6 (2005): 609-627.*

*Velasquez, MARY M., and A. L. A. Stotts. "Substance abuse and dependence disorders in women." Handbook of counseling women. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc (2003).*

*Van der Hart, Onno, et al. "The treatment of traumatic memories: Synthesis, realization, and integration." Dissociation 6.2/2 (1993): 162-180.*

*Voultepsi, Margarita, and Μαργαρίτα Βούλτεψη. "Αντίληψη εικόνας σώματος γυναικείου πληθυσμού ηλικίας 18-45 ετών." (2012).*

Walker, E. L. "Η Κακοποιημένη γυναίκα." Ανθουλιάς Τ (μτφ) Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα. Αθήνα (1989).

Wells, David. *The Penguin dictionary of curious and interesting numbers*. Penguin, 1997.

Williams, Pamela A., and Thomas F. Cash. "Effects of a circuit weight training program on the body images of college students." *International Journal of Eating Disorders* 30.1 (2001): 75-82.

White, R., et al. "Patients' views of treatment: methadone vs. buprenorphine." *Journal of Substance Use* 12.5 (2007): 365-373.

White, William L. "Addiction recovery: Its definition and conceptual boundaries." *Journal of substance abuse treatment* 33.3 (2007): 229-241.

Αρσένος, Α., et al. "Η αεροβική γυμναστική ως μέσο πρόληψης και βελτίωσης της υγείας των γυναικών." (2014).

Θεοδωράκης, Γ. (1999). Σωματική εικόνα, σωματική κάθεξη και ψυχική υγεία. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 1, 91-110.

Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., Γούδας, Μ., Τσαρτσαπάκης, Ι. (1992). Πρόβλεψη αθλητικής συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία της «Αιτιολογημένης Δράσης». *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, Περ. Β', 32, 54-64.

Theodorakis, Ioannis, et al. "Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία." (2015).

ΚΕΘΕΑ, 2013. Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων. Απολογισμός έργου.

ΚΕΘΕΑ, 2004. Εκπαιδευτικό στη θεραπεία της οικογένειας στη τοξικοεξάρτηση, Σημειώσεις για την έρευνα.Εξαρτήσεις, Επιστημονική περιοδική έκδοση για θέματα εξαρτήσεων, Αθήνα, Μάρτιος 2005.

ΚΕΘΕΑ , 2002. Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων. Κοινωνιοδημογραφικά χαρακτηριστικά και συνθήκες χρήσης των ατόμων που απευθύνθηκαν στα συμβουλευτικά κέντρα του ΚΕ.Θ.Ε.Α. το 2000 και το 2001. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

ΚΕΘΙ, 2001. Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας. Εθνικό κέντρο κοινωνικών ερευνών σε συνεργασία με το Πάντειο πανεπιστήμιο πολιτικών και κοινωνικών επιστημών. Φύλο και κοινωνικά αποκλεισμένες ομάδες. Μελέτη βιβλιογραφικής ανασκόπησης. ΚΕΘΙ 2001.

Κουρλαμπα, Γ., 2009: Διατροφική αξιολόγηση μέσω δεικτών. Δημιουργία διατροφικού δείκτη που αποτιμά το βαθμό υιοθέτηση της μεσογειακή διατροφής και την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων.

Λαϊνά Γ., (2015). Μητρότητα και χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών δικαίωμα, ελπίδα και κοινωνικός αποκλεισμός .Διπλωματική εργασία.

Μαρσέλος Μ., (1997). Εξαρτησιογόνες Ουσίες: φαρμακολογία, τοξικολογία, 123 ιστορία, κοινωνιολογία, νομοθεσία. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γ. Δαρδανός.

Μαντζάνα, Μαρία, and Θάλεια Μπελλάλη. "Προγράμματα μεθαδόνησ και ποιότητα ζωής: Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση."

Μάτσα Κ., 1997. Από το ατομικό και στο συλλογικό και αντίστροφα. Η πρόληψη της υποτροπής, Τετράδια Ψυχιατρικής Νο. 59, σελ: 61-62.

*Μάτσα Κ., 2001. Ψάξαμε ανθρώπους και βρήκαμε σκιές. Το αίνιγμα της τοξικομανίας. Εκδόσεις: Άγρα.*

*Μάτσα Κ., 2006. Η περίπτωση Ευρυδίκη. Εκδόσεις Άγρα*

*Μάτσα Κ., 2008. Ψυχοθεραπεία και τέχνη στην απεξάρτηση. Εκδόσεις: Άγρα*

*Μάτσα Κ., 2012. Το αδύνατο πένθος και η κρύπτη. Εκδόσεις: Άγρα.*

*Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ. & Χρόνη, Α. (2000). Διαφορές καπνιστών και μη καπνιστών ως προς την άσκηση και το κάπνισμα. Αθλητική Απόδοση και Υγεία, 2, 23-33.*

*Μπενέτου, Αικατερίνη Κ. Η σχέση της σωματικής εικόνας και σωματικής κάθεξης με το σωματικό βάρος, την άσκηση και το κάπνισμα σε κορίτσια ηλικίας 15-25 χρόνων. MS thesis. 2008.*

*Παπαδοπούλου & Κουτσογιάννης. 2016., Γυμναστική και εξαρτημένη γυναίκα - μητέρα στο 18 ΑΝΩ. Έκδοση χρηματοδότηση “Αλληλεγγύη για Όλους.*

*Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. (2003). Για μια καλύτερη διδασκαλία φυσικής αγωγής, Εκδόσεις Salto.*

*Σημειώσεις αθλητικής ψυχολογίας 1991 . ΤΕΦΑΑ , Θεσσαλονίκη*

**LINKS**

<http://www.18ano.gr/>

<http://www.kethea-strofi.gr/>

<https://www.psyhat.gr/>

Σφηκιάκη, Μ., 2001: Απεξάρτηση

<https://eclass.teiath.gr/modules/document/file.php/TKE122/%CE%91%CF%80%CE%B5%CE%BE%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7.pptx>

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1**

Έγκριση από την επιτροπή βιοηθικής και δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

### ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

#### 1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Η παρούσα έρευνα σκοπό έχει να προάγει την κατανόηση και περεταίρω διερεύνηση της αντίληψης για την εικόνα σώματος των εξαρτημένων μητέρων γυναικών στο πρόγραμμα ψυχολογικής απεξάρτησης 18 ΑΝΩ μέσα από την ομάδα Γυμναστικής .

#### 2. Διαδικασία μετρήσεων--Συνεντεύξεις

Θα συμμετάσχεις σε μια συνέντευξη, η οποία θα διεξαχθεί σε τόπο, χώρο, και χρόνο δικής σου επιλογής. Όταν αυτή απομαγνητοφωνηθεί θα σου ζητηθεί να διαβάσεις το κείμενο και να επιβεβαιώσεις πως αυτές είναι οι απόψεις σου. Εάν τυχόν κάποια ερώτηση σε κάνει να νιώσεις άβολα θα την αποσύρω.

#### 3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Εκτιμάται πως δεν υπάρχουν.

#### 4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Μέσα από τις συνεντεύξεις και την παρατήρηση αναμένεται ότι θα αποκαλυφθούν κομμάτια από τα κίνητρα, τις προσδοκίες των ίδιων των θεραπευομένων , από διαδικασίες προσωπικών και κοινωνικών προσαρμογών, από παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινότητα τους, πτυχές από τη διαδικασία απεξάρτησης και διαφοροποιήσεις των προσωπικών και κοινωνικών σχέσεων .

#### 5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Οι προσωπικές πληροφορίες και τα δεδομένα που συλλέγονται κατά τη διάρκεια του προγράμματος είτε εγγράφως είτε με ηχογράφηση αποτελούν προσωπικά δεδομένα, είναι απόρρητα και εμπιστευτικά και δεν θα δημοσιοποιηθούν ή γνωστοποιηθούν προς τρίτους με κανένα τρόπο. Η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με τη δημοσίευση δεδομένων για ερευνητικούς σκοπούς, με την προϋπόθεση ότι δεν θα φαίνεται πουθενά το όνομά σας ή οποιοδήποτε στοιχείο που μπορεί να αποκαλύπτει την ταυτότητά σας.

#### 6. Πληροφορίες

Μη διστάσεις να κάνεις ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή/και τον τρόπο πραγματοποίησης της εργασίας. Αν έχεις κάποιες αμφιβολίες ή ερωτήσεις, ζήτησέ μας να σου δώσουμε πρόσθετες εξηγήσεις.

#### 7. Ελευθερία συναίνεσης

Η άδειά σου να συμμετάσχεις στην εργασία είναι εθελοντική. Είσαι ελεύθερος να μη συναινέσεις ή να διακόψεις τη συμμετοχή σου όποτε επιθυμείς.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα εκτελέσω. Συναινώ να συμμετέχω στην εργασία.

Ημερομηνία:

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή παρατηρητή



### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

#### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΗΜΙΔΟΜΗΜΕΝΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

**Προς:** την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Τίτλος:** Η αντίληψη για την εικόνα του σώματος των μητέρων - γυναικών στο κλειστό πρόγραμμα απεξάρτησης από ουσίες του 18 ΑΝΩ που συμμετέχουν στην ομάδα άσκησης.

**Επιστημονικώς Υπεύθυνος/η:** Βασιλική Ζήση

**Σχέση με το Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ:** Μεταπτυχιακή εργασία του Βαγγέλη Κουτσογιάννη φοιτητή του ΠΜΣ «Ψυχολογία της Άσκησης», ΤΕΦΑΑ, ΠΘ.

#### ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

##### **Εισαγωγικό κείμενο**

Η συνέντευξη αυτή αφορά στη συμμετοχή σου στην ομάδα «γυμναστικής» κατά τη διάρκεια της παραμονής σου στη μονάδα. Ειδικότερα, με ενδιαφέρει η αντίληψη σου σχετικά με την εικόνα σώματος σου τόσο όπως την θυμάσαι κατά την διάρκεια της χρήσης όσο και σε αυτή την χρονική περίοδο που βρίσκεσαι στη κλειστή φάση ψυχολογικής απεξάρτησης. Πιο συγκεκριμένα με ενδιαφέρει να κατανοήσω αν πιστεύεις ότι η συμμετοχή σου στην ομάδα «γυμναστικής» στα πλαίσια του προγράμματος του 18 ΑΝΩ επηρέασε τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι την εικόνα του σώματος σου, αν άλλαξε κάτι στον τρόπο που φερόσουν στο σώμα σου. Ακόμη θα ήθελα να μάθω η συμμετοχή σου σε αυτή την ομάδα επηρέασε τη διάθεση σου για μελλοντική ενασχόληση με προγράμματα άσκησης μετά το πέρας της θεραπείας σου.

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν αφορούν εμπειρίες σου που ήταν πολύ σημαντικές για σένα και μόνο για σένα, όχι άλλα πρόσωπα. Εάν δεν καταλαβαίνεις την ερώτηση, σε παρακαλώ πες μου να την επαναλάβω ή να την διατυπώσω αλλιώς. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις και δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα εάν δεν θέλεις να απαντήσεις σε κάποια από τις ερωτήσεις. Έχεις όσο χρόνο διαθέσιμο χρειάζεσαι προκειμένου να απαντήσεις στην κάθε ερώτηση. Με ενδιαφέρει να κατανοήσω τις εμπειρίες σου και τα βιώματα σου όσο καλύτερα γίνεται, γι' αυτό προσπάθησε να συμπεριλαμβάνεις στις απαντήσεις σου τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις σου. Εάν δεν μπορείς να θυμηθείς τι σκεφτόσουν και τι αισθανόσουν σε δεδομένες στιγμές, τότε είναι προτιμότερο να μου πεις ότι δεν μπορείς να θυμηθείς παρά να προσπαθήσεις να μαντέψεις. Έχεις κάποια ερώτηση πριν ξεκινήσουμε;

## Ερωτήσεις

1. Περιέγραψε μου την σχέση σου με την άσκηση. Μίλησε μου για την αντίληψη που είχες για την άσκηση πριν τη χρήση, και αν συνήθιζες να γυμνάζεσαι. Αυτά άλλαξαν κατά τη διάρκεια της χρήσης;
2. Πόσο καιρό είσαι στο πρόγραμμα και από πότε ξεκίνησες να συμμετέχεις στην ομάδα γυμναστικής; Πώς νιώθεις που είσαι στο πρόγραμμα και πώς για την ομάδα Γυμναστικής ;
3. Πώς νιώθεις για το σώμα σου; Υπάρχουν αλλαγές στο σώμα σου από τότε που ξεκίνησες να συμμετέχεις στην ομάδα γυμναστικής και αν υπάρχουν ποιες νομίζεις πως είναι; Μπορείς να τις περιγράψεις;
4. Πως αντιλαμβάνεσαι την εικόνα του σώματος σου τώρα; Διαφέρει από την εικόνα που θυμάσαι ότι είχες για το σώμα σου πριν τη χρήση και μέσα στη χρήση; (χρησιμοποίησε επιπλέον ερωτήσεις αν χρειαστεί)
5. Τι σε βοηθάει να αντιληφθείς την εικόνα του σώματος σου που έχεις τώρα και ποιες είναι οι αιτίες που σε οδήγησαν σε αυτή την άποψη;
6. Ποια είναι η καθημερινή σου σχέση με το σώμα σου τώρα. Πόσο το φροντίζεις και το προσέχεις; Μπορείς να συγκρίνεις τη σχέση με το σώμα σου τώρα, πριν τη χρήση και κατά τη χρήση;
7. Πόσο προσέχεις την εξωτερική σου εμφάνιση τώρα. Μπορείς να συγκρίνεις την φροντίδα για την εξωτερική σου εμφάνιση τώρα, πριν τη χρήση και κατά τη χρήση;
8. Πως σκέπτεσαι στο μέλλον τη σχέση σου με το σώμα σου και τη σχέση σου με την γυμναστική μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος; Θα εξακολουθήσεις να γυμνάζεσαι; Θα εξακολουθήσεις να φροντίζεις το σώμα σου;

**Κλείσιμο συνέντευξης**

Ευχαριστώ πολύ που μοιράστηκες τις εμπειρίες σου μαζί μου. Υπάρχει κάτι που θέλεις να προσθέσεις ή κάτι που έχεις ξεχάσει να αναφέρεις;