

Η άσκηση ως φάρμακο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας

Exercise as Medicine for maintaining Mental Health

Θεοδωράκης Γιάννης

theodorakis@pe.uth.gr

- Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής Θεοδωράκης, Γ. (2017). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Κυριακίδη



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Εισαγωγή

- Η υποκινητικότητα μειώνει το προσδόκιμο της ζωής και ευθύνεται για το 6% των θανάτων παγκοσμίως. (5,3 εκατομμύρια)
- **ΑΣΚΗΣΗ:**
- Πρόληψη ασθενειών, και αύξηση του προσδόκιμου της ζωής 2 έως 4 έτη,
- εντάσσεται σταδιακά στη διαδικασία θεραπείας ή αποκατάστασης πολλών κατηγοριών κλινικών πληθυσμών. Αναφέρονται 26 ασθένειες.
- Επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης:
 - στην ψυχική υγεία, σε ειδικές κατηγορίες πληθυσμών
- Καλές πρακτικές και στρατηγικές ψυχολογικής ενίσχυσης

Scand J Med Sci Sports 2015; (Suppl. 3) 25: 1–72
doi: 10.1111/sms.12581

© 2015 The Authors. Scandinavian Journal of Medicine &
Science in Sports published by John Wiley & Sons Ltd

SCANDINAVIAN JOURNAL OF
MEDICINE & SCIENCE
IN SPORTS

**Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy
in 26 different chronic diseases**

B. K. Pedersen¹, B. Saltin²

Ψυχική υγεία και άσκηση σε ασθενείς: καρδιοπάθειες

- Βελτίωση της ποιότητας ζωής
- μείωση της κατάθλιψης και διαταραχών άγχους,
- Αύξηση της γενικής ευεξίας,
- μείωση των συναισθημάτων ανικανότητας
- πνευματική υγεία, ενέργεια, ευεξία
- καθιστώντας τα ικανά να εργάζονται.

Ψυχική υγεία και άσκηση σε ασθενείς: πνευμονοπάθειες

- Τα άτομα έχουν συναισθηματικές μεταπτώσεις, αγωνία, άγχος και κατάθλιψη, που σχετίζεται με περιορισμούς σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.
- Τα προγράμματα άσκησης **προσφέρουν αύξηση της ποιότητας ζωής και μείωση της κατάθλιψης.**
- Διαχείριση του στρες μέσω της άσκησης σε άτομα με ΧΑΠ.

Ψυχική υγεία και άσκηση σε ασθενείς: Σχιζοφρένεια

- Θετικές επιδράσεις στη σωματική και ψυχική υγεία, ποιότητα της ζωής, ψυχολογικής διάθεσης, ζωντάνιας, κατάθλιψης.
- Προγράμματα άσκησης μεσαίας έντασης, από 3 έως και 5 φορές την εβδομάδα.
- Περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο σε διάδρομο, άσκηση με όργανα σε γυμναστήρια, ποδήλατο ή κολύμπι.
- Προσοχή στον έλεγχο του βάρους λόγω της ακινησίας και της φαρμακευτικής αγωγής.

Ψυχική υγεία και άσκηση σε ασθενείς: διαβήτης

- Η διαχείριση του διαβήτη είναι συναισθηματικά στρεσογόνος
- Η άσκηση περιορίζει το στρες,
- βελτιώνει την ψυχική ευεξία
- και την ποιότητα ζωής (ACSM)
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
- Εμπόδια για την συμμετοχή σε άσκηση σε ασθενείς τύπου II
- είναι η φυσική δυσφορία από την άσκηση, ο φόβος αντιδράσεων από επίπεδο ζαχάρου στο αίμα, και η έλλειψη οικογενειακής υποστήριξης

Ψυχική υγεία και άσκηση σε ασθενείς: καρκίνος

- Όσο υψηλότερα τα ποσοστά συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες, το περπάτημα ή το ποδήλατο, τόσο λιγότερα τα περιστατικά καρκίνου, και η θνησιμότητα, και τόσο περισσότερες οι πιθανότητες για επιβίωση σε ασθενείς (Orsini et al., 2008).
- Άσκηση κατά την θεραπεία: ποιότητα ζωής, άγχος, κατάθλιψη, αυτοεκτίμηση, μείωση της κούρασης
- Στρατηγικές: Γνωστικές συμπεριφορικές τεχνικές, χαλάρωση, πληροφόρηση, ψυχοθεραπεία, αερόβια άσκηση, άσκηση με όργανα και κοινωνικές επαφές ACSM, 2019

Ψυχική υγεία και άσκηση σε ασθενείς: *HIV*

- Η άσκηση φαίνεται να επιδρά θετικά σε άτομα με προβλήματα του ανοσοποιητικού συστήματος
- Οι ασθενείς μπορεί να αποκτήσουν ξανά την αερόβια ικανότητα μέσα από την άσκηση.
- Η **δύναμη** μπορεί βελτιωθεί με την κατάλληλη προπόνηση
- και να συμβάλλει
 - Άυξηση της **ψυχικής διάθεσης**
 - της **ποιότητας ζωής**
 - Και **μείωση της κατάθλιψης**

Ψυχική υγεία και άσκηση σε ασθενείς: Άνοιες και Alzheimer

- Στην υπό-κινητικότητα αποκλειστικά αποδίδεται το 3.8% των περιστατικών άνοιας παγκοσμίως.
- **ΑΝΟΙΑ:** Προγράμματα άσκησης και φυσικές δραστηριότητες, προστατεύουν την υγεία, να ντύνονται, να καθαρίζουν, να μαγειρεύουν να κάνουν καθημερινές δραστηριότητες, **καθυστερούν την γνωστική έκπτωση, βελτιώνουν την μνήμη**, τον ύπνο, τις κοινωνικές σχέσεις, την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και τη διάθεση.
- **ALZHEIMER:** Προγράμματα άσκησης, θετικά στη βελτίωση των γνωστικών (χρόνος αντίδρασης, προσοχή, βραχύχρονη αποθήκευση) και λειτουργικών (ύπνος, διατροφή, κοινωνικότητα) ικανοτήτων, καθώς και στην τροποποίηση της συμπεριφοράς (κινητική ανησυχία, επιθετική συμπεριφορά, άγχος).
- Άσκηση σε γυμναστήρια με απλά όργανα, όπως μπάλες και ράβδους, ασκήσεις συντονισμού των μελών του σώματος, ασκήσεις ευκινησίας, κινητικότητας, συντονισμού ματιού και χεριού, ασκήσεις ισορροπίας, ασκήσεις συνεργασίας και αντίδρασης.
- Εμπλοκή των συνοδών στην όλη διαδικασία, ταυτόχρονα με συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη

Νέες προκλήσεις

- Η εφαρμογή ενός πολυμορφικού προγράμματος άσκησης μπορεί να ωφελήσει τη γνωστική και λειτουργική ικανότητα των ασθενών, **και να επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου**
- **Ελκυστικότητα, ευχαρίστηση, παρακίνηση μέσω VR**



Διαταραχές διατροφής, νευρική ανορεξία, βουλιμία

- Οι διαταραχές αυτές σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη.
- Άσκηση και υποστήριξη και συμβουλευτική από ειδικούς και όχι μόνο σε θέματα βάρους.

Βελτιώνει την ποιότητα ζωής

- Να γυμνάζονται, αλλά να κατανοούν τι είναι ο υγιεινός τρόπος άσκησης και διατροφής.

Ψυχική υγεία, άσκηση και παχυσαρκία

- Υπέρβαρα άτομα:
- ανθυγιεινές συνήθειες, αρνητικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά, ψυχολογικό στρες και χαμηλά επίπεδα αυτοελέγχου. Psouni, et al., (2016).
- Ο έλεγχος της παχυσαρκίας είναι μια σύνθετη διαδικασία, μεταξύ φυσικής δραστηριότητας, σωματικής εικόνας, αυτοεκτίμησης, στρες, κατάθλιψης, διατροφικών διαταραχών, και παχυσαρκίας.
- Η άσκηση βοηθάει στην ισορροπία, την πειθαρχία, τον έλεγχο των θερμίδων, του στρες και της κατάθλιψης.

Ψυχική υγεία, άσκηση και άλλες ασθένειες

- **Parkinson.** ποιότητα ζωής.
 - Προγράμματα άσκησης μπορούν να εκτελούνται για 60 με 75 λεπτά τουλάχιστον για τρεις φορές την εβδομάδα, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της νόσου.
 - **Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια.** ποιότητα ζωής και μείωση της κατάθλιψης
 - **Πολλαπλή σκλήρυνση.** Η αίσθηση της ανεξαρτησίας, γενική ευεξία, βελτίωση της ποιότητας ζωής, μείωση της κατάθλιψης, του πόνου, και αυτοπεποίθηση ότι μπορούν να διαχειριστούν κάποια από τα προβλήματα της υγείας τους.
- Οστεοαρθρίτιδα:** Πρόγραμμα άσκησης μέσα σε πισίνα. Βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.
- **Χρόνιος πόνος στην πλάτη:** πρόγραμμα pilates, βελτίωση σε ποιότητας ζωής και αύξηση της αυτοπεποίθησης ότι μπορούν να κινούνται
 - **Εγκεφαλικό επεισόδιο.** εξισορροπήσει κάπως την ποιότητα της ζωής τους, και ενίσχυση της πεποίθησης ότι είναι σε θέση να κάνουν καθημερινές δραστηριότητες.
 - **Διάσπαση προσοχής και υπερκινητικότητα:** ρύθμιση του άγχος (γιόγκα).

Οι έρευνες μας
Ψυχική υγεία, άσκηση και εξαρτήσεις:
αλκοολισμός

- Μπορεί να μειώσει την επιθυμία για αλκοόλ και να αυξήσει τα ποσοστά αποχής σε ασθενείς.
- Ερευνητικό κενό στο ποιας μορφής άσκησης λειτουργεί πιο αποτελεσματικά στη μείωση της επιθυμίας για αλκοόλ.



Ψυχική υγεία, άσκηση και εξαρτήσεις: ναρκωτικά

- Συμμετοχή σε αθλητικές ομάδες, προγράμματα άσκησης με βάρη και αντιστάσεις και συμμετοχή γενικότερα σε φυσικές δραστηριότητες, αποτελούν μέρος των προγραμμάτων απεξάρτησης.
- **Εκτόνωση, έλεγχος του στρες και του άγχους, απόσπαση της προσοχής, βελτίωση της ποιότητας ζωής, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, βελτίωση της σωματικής υγείας, αυτοπειθαρχία και εγκράτεια, κλπ.**
- Να τους βοηθήσει να νιώσουν ξανά το σώμα τους, να αλλάξει τη σχέση με το σώμα τους, ώστε να το αγαπήσουν και να νιώσουν πιο ασφαλείς μέσα σε αυτό
- **Ιδανικό άσκηση μέσω περιπέτειας και μερικές φορές άσκηση υψηλής έντασης**

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΣΩ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ <http://www.rtsport.eu/>






Το κοινό στοιχείο: άγχος και κατάθλιψη

Arent & Landers

- Μετα-αναλύσεις
- ισχυρή επίδραση της άσκησης στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης σε όλες τις κατηγορίες των ατόμων (πχ. Άνδρες, γυναίκες, γυμνασμένοι αγύμναστοι, κινητικά δραστήριοι ή μη, με κλινικό άγχος η μη, με κλινική κατάθλιψη ή μη, υγιείς ή ασθενείς, νέοι ή ηλικιωμένοι).

Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: A systematic review and meta-analysis

Ioannis D. Morres¹  | Antonis Hatzigeorgiadis¹ | Afroditi Stathi² |
Nikos Comoutos¹ | Chantal Arpin-Cribbie³ | Charalampos Krommidas¹
Yannis Theodorakis¹

Η αερόβια άσκηση για 45 λεπτά/συνεδρία, 3 συνεδρίες/εβδομάδα, για 9 εβδομάδες σε κλινικά διαγνωσμένους ασθενείς* με μείζονα κατάθλιψη, έδειξε υψηλότερη αντικαταθλιπτική δράση (Hedges' $g = 0.79$; $I^2 = 21\%$) συγκρινόμενη με κλασσικές αντικαταθλιπτικές θεραπείες δηλ. της φαρμακοθεραπείας και ψυχοθεραπευτικών τεχνικών.

* Εσωτερικούς ή εξωτερικούς ασθενείς, με μέτρια ή σοβαρή συμπτωματολογία κατάθλιψης.

Objectively measured physical activity and depressive symptoms in adult outpatients diagnosed with major depression. Clinical perspectives

Ioannis D. Morres^{a,*}, Antonis Hatzigeorgiadis^a, Charalampos Krommidas^a, Nikos Comoutos^a, Eirhini Sideri^b, Dimitrios Ploumpidis^b, Marina Economou^b, Athanasios Papaioannou^a, Yannis Theodorakis^a

^a University of Thessaly, School of Physical Education and Sport Science, Exercise Psychology and Quality of Life Laboratory, Karyes, Trikala, 42100, Greece

^b National and Kapodistrian University of Athens, Medical School, Eginition Hospital, Athens, Greece

Η αντικειμενικά* καταγεγραμμένη φυσική δραστηριότητα
μέτριας έντασης για 32λεπτά/ημέρα

προβλέπει βελτίωση της κατάθλιψης
σε κλινικά διαγνωσμένους εξωτερικούς ασθενείς
με ήπια μείζονα κατάθλιψη.

*7ήμερη καταγραφή μέσω επιταχυνσιογράφων.

Psychiatry Research 280 (2019) 112489

σύνοψη

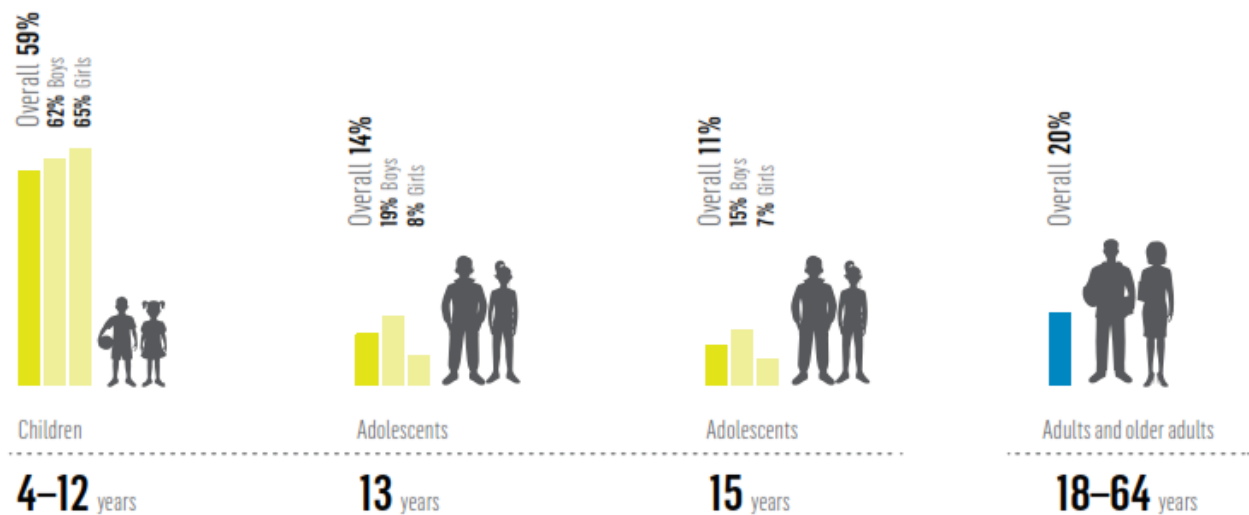
η άσκηση έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχική υγεία σε πολλές κατηγορίες πληθυσμών.

- **Μορφές άσκησης:**
- Χαμηλή με μεσαία ένταση, αερόβια άσκηση, άσκηση με όργανα και αντιστάσεις, περπάτημα
- **Ψυχολογικές επιδράσεις:**
- Ψυχική υγεία, ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, εικόνα του σώματος, θετική διάθεση, αυτοπεποίθηση, ψυχική ευεξία, έλεγχος, στρες άγχους και κατάθλιψης, έντασης, θυμού, κούρασης κλπ

(Courneya, Stevinson, & Vallance, 2007).

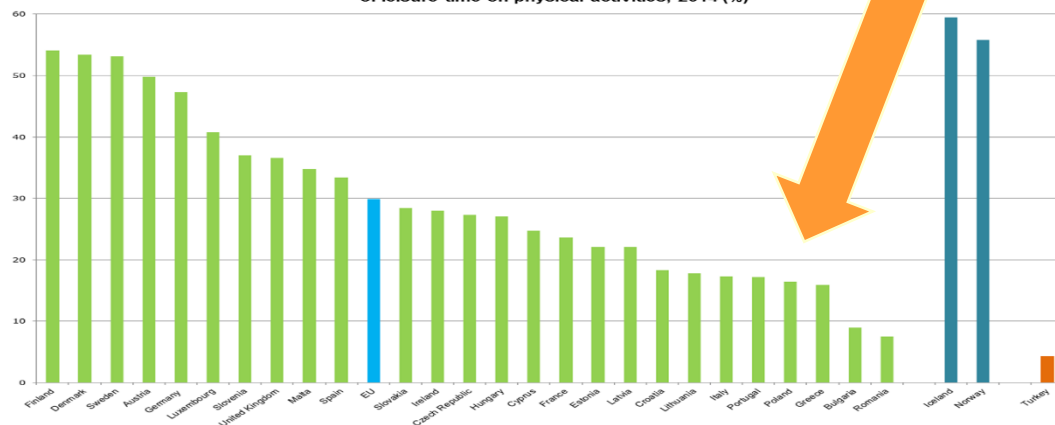
Level of physical activity

ESTIMATED PREVALENCE OF SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS



Τα κακά
νέα

Share of people spending at least two and a half hours per week of leisure time on physical activities, 2014 (%)



Belgium and the Netherlands: data not available

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ για προστασία της υγείας

WHO 2020

1. Οι ενήλικες να συμμετέχουν σε μεσαίας έντασης προγράμματα άσκησης, από 150 έως 300 λεπτά/ τη βδομάδα,
2. ή 75-150 λεπτά υψηλής έντασης
3. ή πάνω από 300 για επιπρόσθετα οφέλη. επίβλεψη από ειδικούς,
4. μορφές άσκησης που είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές.
5. **Και κάθε χειρονακτική ανάλογη εργασία**

Carol Ewing Garber, Bryan Blissmer, Michael R. Deschenes, Barry A. Franklin, Michael J. Lamonte, I-Min Lee, David C. Nieman, & David P. Swain, (2011) **Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.** MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE , DOI: 10.1249/MSS.0b013e318213febf

Πολιτικές

Make physical activity a part of daily life during all stages of life



6 OUT OF 10



people in the European Union over the age of 15 never or seldom exercise or play sports

Every year in the WHO European Region, physical inactivity causes an estimated

1 MILLION DEATHS

WHO recommendations for moderate- to vigorous-intensity physical activity:

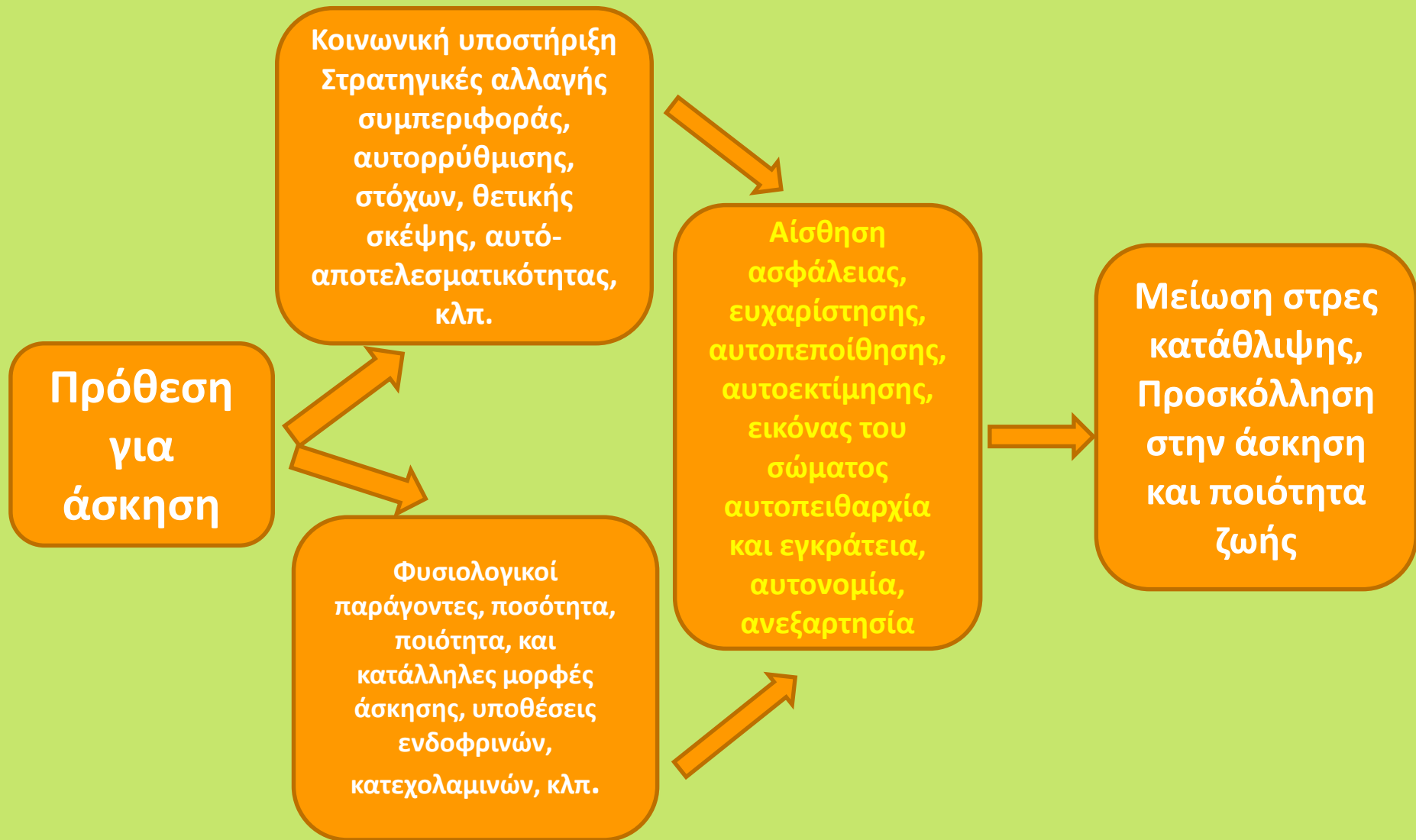
150 minutes per week (adults)

60 minutes per day (children)



REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE
ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES

From exercise to quality of life



ΟΔΗΓΙΕΣ

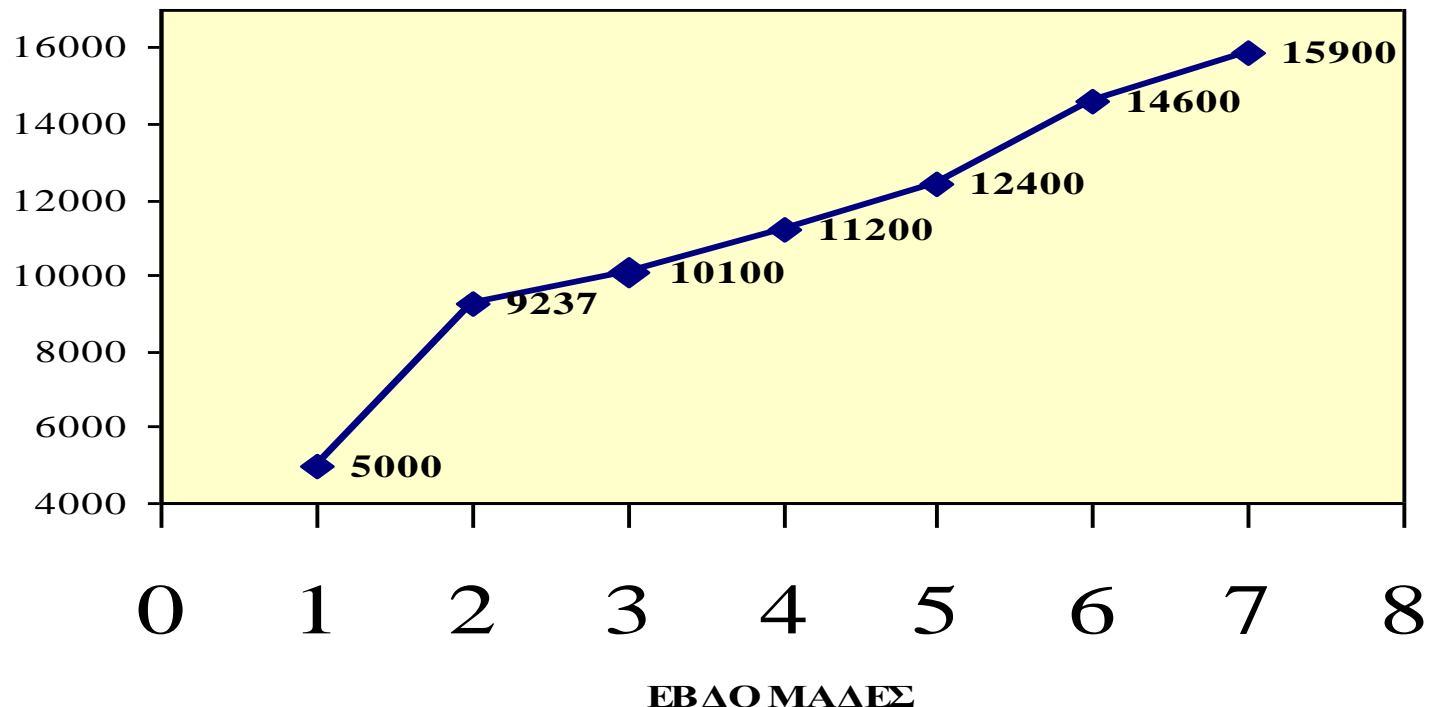
- ρυθμική αναπνοή
- ελάχιστο ανταγωνισμό
- ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.
- να προκαλεί ευχαρίστηση
- Χρήση της τεχνολογίας
- Τεχνικές παρακίνησης,
- στρατηγικές ψυχολογικής υποστήριξης,
- Και τροποποίησης της συμπεριφοράς, να νιώθουν ικανοί και, συγχρόνως χρήσιμοι,
- Να αποφεύγεται η σύγχυση και η δυσφορία,
- παιγνίδια και κοινωνικές εκδηλώσεις,
- Ενσωμάτωσης της οικογένειας του ασθενούς στο πρόγραμμα
- Να ρυθμίζει μόνο του το άτομο την ένταση και τη διάρκεια.
- Τεχνικές διαχείρισης του στρες, αναπνοών και χαλάρωσης

- Εξάσκηση προοδευτικής χαλάρωσης η συστηματική απευαισθητοποίηση η μέθοδος εμβολιασμού του στρες η μέθοδος γνωστικής-συναισθηματικής αντιμετώπισης του στρες

Σε 21 Ασθενείς με αορο-στεφανιαία παράκαμψη (65 ετών+/-6,4 έτη)

- εξετάσθηκε η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος στόχων με σκοπό την παρακίνησή τους για περισσότερο περπάτημα, με τη βοήθεια πεδομέτρων.
- **Βοήθησε τα άτομα να περπατήσουν περισσότερο, επηρέασε και την γενικότερη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, και την αυτοαποτελεσματικότητά τους και την αύξηση της ποιότητας ζωής των ασθενών**

ΒΗΜΑΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Παρεμβάσεις σε καπνιστές

The effects of self-regulation smoking-delay strategies following moderate intensity exercise

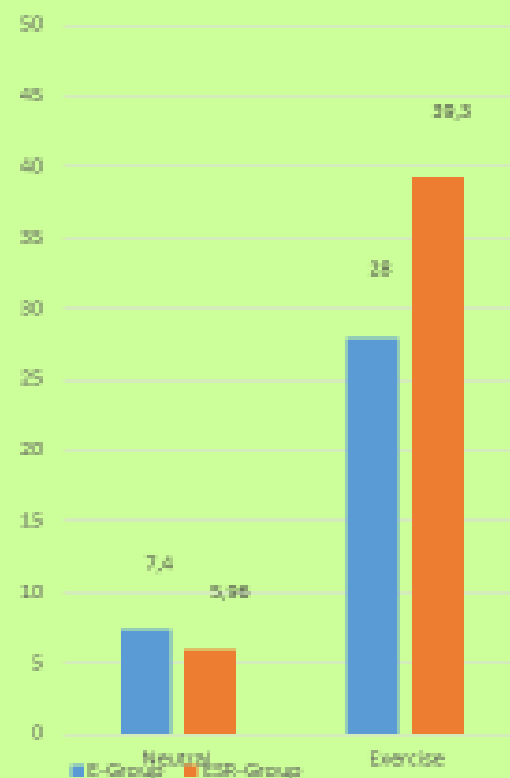
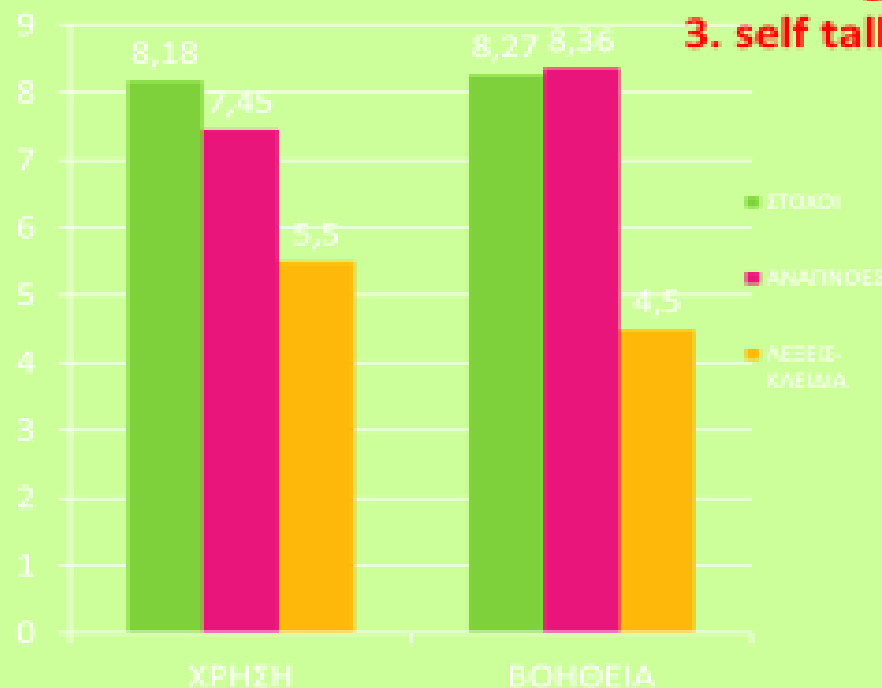
Maria Angeli, Antonis Hatzigeorgiadis, Yannis Theodorakis, Nikos Comoutos

Self regulatory strategies

1. goal setting,

2. breathing.

3. self talk



Ανάπνεε ήρεμα και φυσιολογικά. Καθώς εισπνέεις σκέψου «μέσα». Καθώς εκπνέεις σκέψου «έξω». Σκέψου «... μέσα... και ...έξω..., μέσα... και... έξω..». Μέτρα δέκα φορές χωρίς να χάσεις το μέτρημα. Αυτοσυγκεντρώσου στην αναπνοή και το μέτρημα και διώξε όλες τις σκέψεις από το μυαλό σου..

Την εβδομάδα αυτή θα προσπαθήσω να περπατήσω με γρήγορο ρυθμό για:

30 λεπτά, 1 ώρα 1 ½ ώρα, 2 ώρες, 2 ½ ώρες, 3 ώρες, 3 ½ ώρες, 4 ώρες, 4 ½ ώρες, 5 ώρες

Την εβδομάδα αυτή θα προσπαθήσω να τρέξω:

30 λεπτά, 1 ώρα 1 ½ ώρα, 2 ώρες, 2 ½ ώρες, 3 ώρες, 3 ½ ώρες, 4 ώρες, 4 ½ ώρες, 5 ώρες

Πόσο σίγουρος είσαι για αυτό;

Απόλυτα σίγουρος 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Καθόλου σίγουρος

Καθώς θα περπατώ ή θα τρέχω, θα.....

Συγκεντρώνομαι στην αναπνοή μου και λέω ΧΑΛΑΡΑ ή ΗΡΕΜΑ ή ΝΙΩΘΩ ΟΜΟΡΦΑ ή ΩΡΑΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΜΕ, ή κάτι παρόμοιο. Συγκεντρώνομαι στα βήματα και λέω ΧΑΛΑΡΑ ή ΗΡΕΜΑ ή ΝΙΩΘΩ ΟΜΟΡΦΑ ή ΩΡΑΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΜΕ, ή κάτι παρόμοιο.

Οι σκέψεις που εγώ επιλέγω να επαναλαμβάνω συχνά είναι:

Στόχοι για τη ζωή μου

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος που βάζω για τη ζωή μου είναι

Πόσο σίγουρος/η είσαι για αυτό;

Απόλυτα σίγουρος/η 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Καθόλου σίγουρος/η

Κάθε φορά που κάτι δεν πάει καλά, δοκίμασε να κάνεις
κάτι από τα εξής:

Πιές μια γουλιά νερό αργά.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή και πες τη λέξη «ήρεμα».

Πήγαινε για περπάτημα

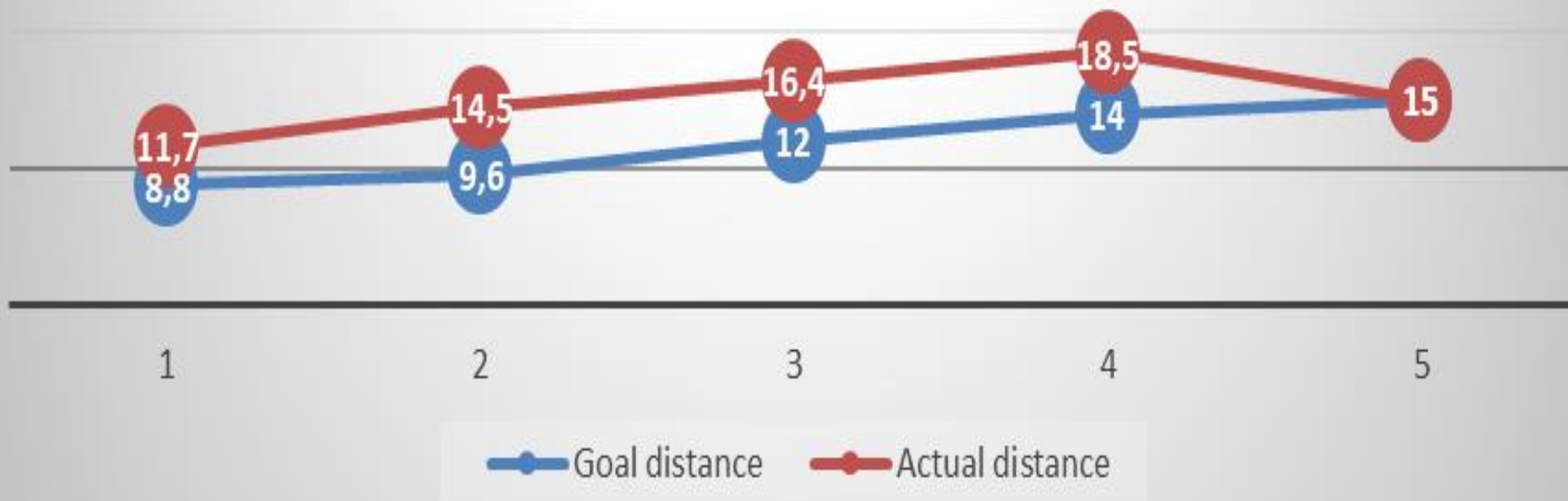
Πήγαινε για τρέξιμο

	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΟΣΗ ΩΡΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΑ			
ΠΟΣΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΕΚΑΝΑ			
ΠΟΣΗ ΩΡΑ ΕΤΡΕΞΑ			
ΠΟΣΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΕΚΑΝΑ			

Υπογραφή συναίνεσης.....

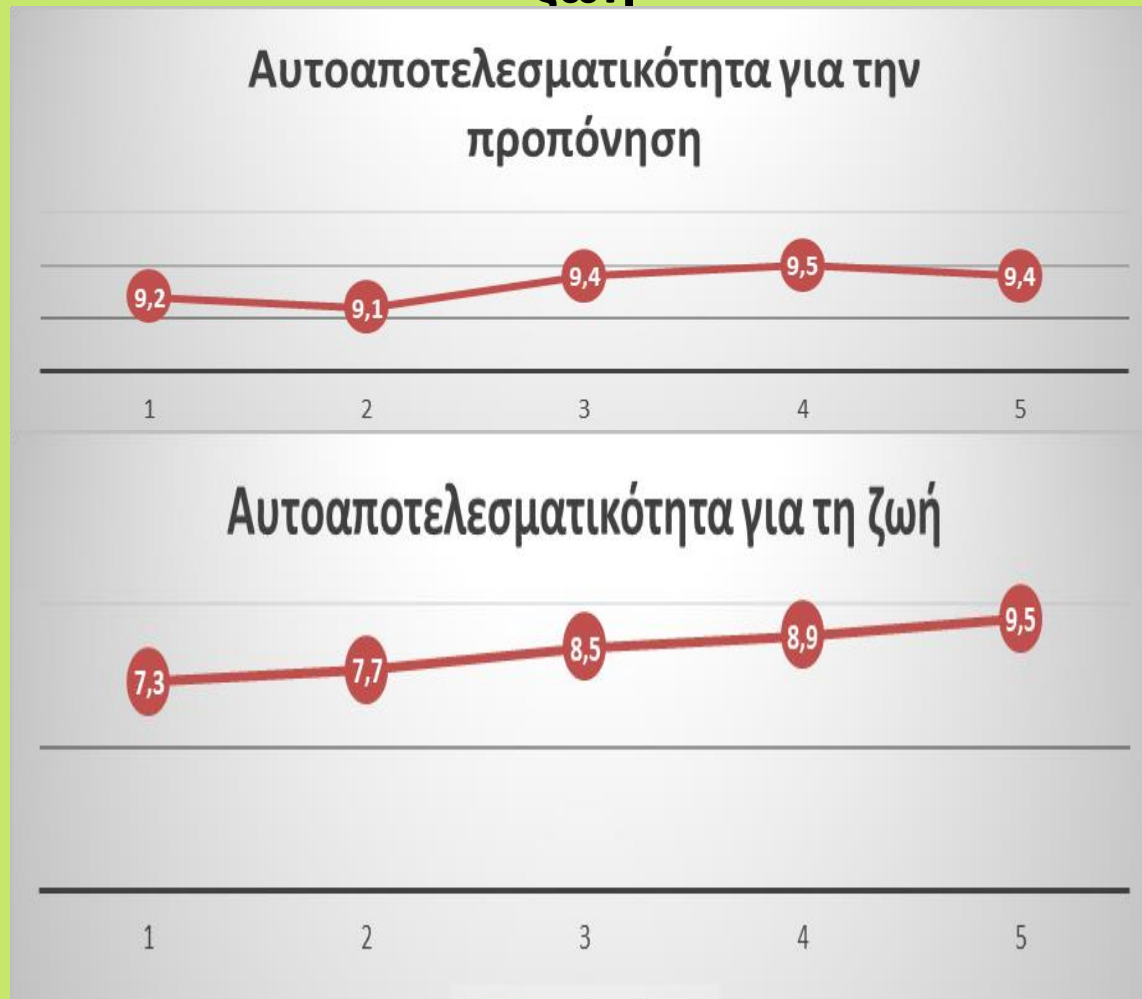
Άτομα σε πρόγραμμα απεξάρτησης. Πρόγραμμα στόχων προετοιμασίας για δρόμο 10 χιλιομέτρων

Απόδοση/ χιλιόμετρα ανά εβδομάδα



Άτομα σε πρόγραμμα απεξάρτησης προετοιμασία για δρόμο 10 χιλιομέτρων

Η διαδικασία αύξησε την αυτοπεποίθηση για το δρόμο 10 χιλιομέτρων, αλλά πιο πολύ για τους στόχους που έβαλαν για τη ζωή



Στρατηγικές αλλαγής στάσεων affective – cognitive. Τα κατάλληλα μηνύματα αλλαγής συμπεριφοράς και ευαισθητοποίησης: ένα παράδειγμα

Μεταανάλυση 2019, 230.000 άτομα τη σχέση τους με το τρέξιμο και τις πιθανότητες θνησιμότητας από πολλές τις κατηγορίες ασθενειών καρκίνου και καρδιαγγειακών. Πράγματι, όσοι και όσες ασχολούνταν συστηματικά με το τρέξιμο, είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιαγγειακές παθήσεις, και 23% από καρκίνο, σε σχέση με τα άτομα που δεν έτρεχαν. Η έρευνα έδειξε ότι ακόμα και μια φορά τρέξιμο την εβδομάδα, είναι πολύ καλύτερο από άτομα που δεν τρέχουν καθόλου.

Είναι φιλοσοφία ζωής, είναι αγάπη, είναι ψυχική ισορροπία, είναι εξαιρετική εξάσκηση διανοητική, είναι αυτοπειθαρχία, αυτοέλεγχος, πάθος, εξερεύνηση των ανθρωπινων ορίων, δρόμος εσωτερικής αναζήτησης χωρίς εξωτερικούς ανταγωνισμούς, δρόμος κοπιώδης, έτσι χωρίς σκοπό. Όσοι και όσες τρέχουν μεγάλες αποστάσεις δεν τρέχουν για κάποιο εξωτερικό λόγο ούτε ψάχνουν ιδιαίτερα τα χειροκροτήματα, και τις αναρτήσεις στα κοινωνικά δίκτυα, αν και αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό. Στόχους προσωπικούς προσπαθούν να πετύχουν. Προσπαθούν απλά να γίνουν καλύτεροι ως δρομείς και ως άνθρωποι.

- [Pedisic Z, Shrestha N, Kovalchik S, Stamatakis E, Liangruenrom N, Grgic J, Titze S, Biddle SJ, Bauman AE, Oja P. \(2019\). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine. DOI:10.1136/bjsports-2018-100493.](#)

Προγράμματα άσκησης προσφύγων

2019

ψυχική υγεία και κοινωνική
ενσωμάτωση μέσω των σπορ



Γιάννης Θεοδωράκης



**ΑΣΚΗΣΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ**