

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Σοφία Τριανταφυλλίδου
PhD, Ψυχολόγος, Συνεργάτις «ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ»

«Συνειδητοποιώ
τον κόσμο, με τη
διαμεσολάβηση
του σώματός μου»
(Merleau – Ponty,
1945/2005:239)



Η ανθρώπινη εμπειρία οργανώνεται σε τρία αλληλένδετα επίπεδα που αντικατοπτρίζονται στην αρχιτεκτονική του εγκεφάλου (Damasio, 1999, LeDoux, 1996, Schore, 1994):

- ▶ αισθησιοκινητικό
- ▶ συναισθηματικό
- ▶ γνωστικό

Πρώιμες σωματικές και συναισθηματικές εμπειρίες

- ❖ Η μάθηση ξεκινά από τις σωματικές αισθήσεις που βιώνονται κατά την εμβρυϊκή ηλικία.
- ❖ Οι πρώτες αλληλεπιδράσεις του παιδιού με τη μητέρα και οι προσπάθειές του να διερευνήσει τον κόσμο, γίνονται κυρίως **με το σώμα** (αισθησιοκινητικό σύστημα) και **με το συναίσθημα** κι όχι με λέξεις και με λογικούς συλλογισμούς.
- ❖ Τα βρέφη ξεκινούν να μαθαίνουν πολύ πριν αναπτύξουν την ικανότητα του λόγου. Όπως υποστήριξε ο Piaget (1953), η γνώση «κατοικεί» στο σώμα, πολύ πριν το παιδί αποκτήσει την ικανότητα να την αρθρώσει με λέξεις.

Σωματικές και συναισθηματικές εμπειρίες στη διάρκεια της ζωής

- ❖ Στην μετέπειτα, ενήλικη ζωή, οι σωματικές και συναισθηματικές εμπειρίες συνεχίζουν να συμμετέχουν στη δόμηση της νόησης και στην επεξεργασία ερεθισμάτων και πληροφοριών (Lakoff, 1987, Barsalou, 1999).
- ❖ Οι εμπειρίες ζωής, δεν έχουν μόνο λεκτικό και λογικό, αλλά και σωματικό και συναισθηματικό περιεχόμενο
- ❖ Το αισθησιοκινητικό σύστημα και το συναίσθημα, αποτελούν βασικές οδούς συσχέτισης με τον κόσμο.
- ❖ Η λεκτική αναπαράσταση και έκφραση των εμπειριών μας, είναι μόνο μια από τις εφικτές μορφές αντιπροσώπευσης της εμπειρίας που βίωσε ο ψυχοσωματικός οργανισμός (Shapiro, 2001, Gendlin, 1997).

Body Stories (Andrea Olsen)

Η επικοινωνία με το σώμα

- ❖ Κατά την Olsen (2004), ένας από τους πιο παραμελημένους τομείς της ανθρώπινης ανάπτυξης είναι η επίγνωση του τι συμβαίνει στο σώμα μας.
- ❖ Κατά την ίδια (Olsen, οπ.π.), χάνουμε σταδιακά την ικανότητά μας «να ακούμε το σώμα μας», καθώς:
 - ❖ από τη νηπιακή μας ηλικία μαθαίνουμε να έχουμε έλεγχο του σώματος με τρόπους που θεωρούνται κοινωνικά προσαρμοστικοί, αλλά στην πραγματικότητα είναι άκαμπτοι.
 - ❖ δεχόμαστε ισχυρές προτροπές για συμμόρφωση με τις νόρμες για το πώς θα έπρεπε να είναι το σώμα (κοινωνικο-πολιτισμικό μόρφωμα).
 - ❖ τυποποιούμε τη σχέση μας με το σώμα, καθώς προσπαθούμε να δείχνουμε «πιο εμφανίσιμοι», να γίνουμε πιο δυνατοί, να γίνουμε πιο αδύνατοι, να καλύψουμε τη διαδικασία γήρανσης κ.λπ. Ακόμα και η πολυετής φοίτησή μας συνήθως συνδέεται με έναν διαχωρισμό νου και σώματος (**«καθήστε ακίνητοι και μάθετε»**).
- ❖ Με δεδομένα τα παραπάνω, το ερώτημα είναι, κατά πόσο τελικά επικοινωνούμε με το σώμα μας;


Ακρόαση του σώματος και μάθηση μέσω της άσκησης


- ▶ Η σωματική άσκηση δίνει την ευκαιρία να παρατηρήσω την κίνησή μου και να αναγνωρίσω τα πρότυπα και τα συνοδευτικά συναισθήματα που «αποτυπώνονται» στο σώμα (Mullen & Hall, 2015).
- ▶ Παράλληλα, ασκούνται διάφοροι τρόποι να **σχετίζομαι** με τον εαυτό και με τον κόσμο (κρατιέμαι, βάζω δύναμη, αφήνομαι, χαλαρώνω, εκτείνομαι, συσπειρώνομαι, ισορροπώ, κ.λπ.)
- ▶ Οι μαθήσεις που συντελούνται μέσω του σώματος, αφήνουν ισχυρά **εντυπώματα στον ψυχισμό** και μπορούν στη συνέχεια **να επεκταθούν και σε άλλα περιβάλλοντα** (πέρα από εκείνο της φυσικής άσκησης).


Μετασχηματίζοντας τον ψυχισμό

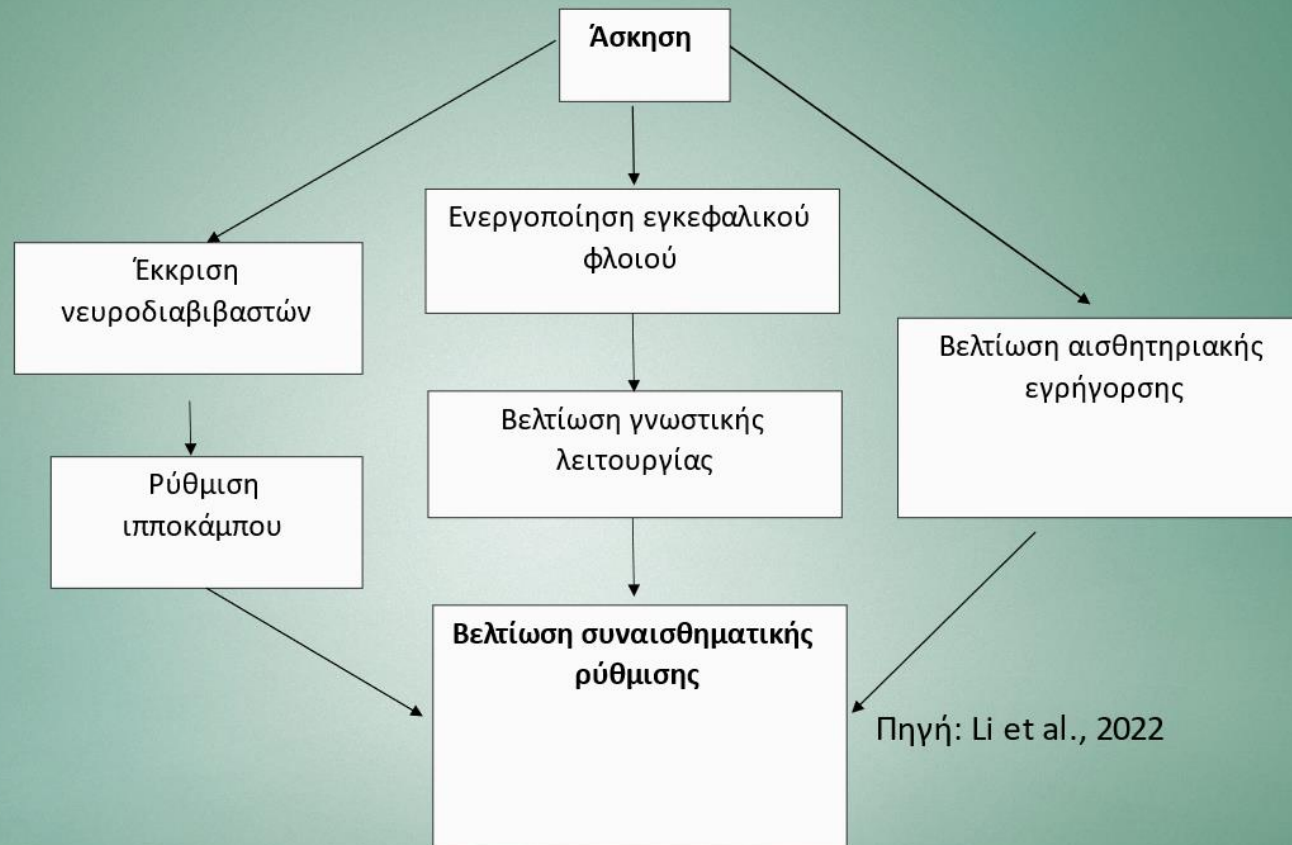
Η άσκηση βοηθά να αναπτυχθούν ποικίλες ψυχοκοινωνικές ποιότητες ανάλογα με το είδος της:

- ❖ **Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και αντοχής:** μείωση αισθημάτων ψυχολογικής αδυναμίας και ανασφάλειας, κινητοποίηση, επιμονή, δέσμευση, επινοητικότητα (Weiss & Frazer, 1995).
- ❖ **Ανάπτυξη ελέγχου και ισορροπίας:** αίσθηση εμπιστοσύνης στον εαυτό, μείωση του φόβου (Weinberg and Gould, 2015).
- ❖ **Ρυθμική κίνηση:** χαλάρωση, απαλλαγή από αμυντικές θωρακίσεις, θεραπευτική παλινδρόμηση στην ασφάλεια της βρεφικής ηλικίας (Rivy, 2000).
- ❖ **Ομαδικά αθλήματα:** οριοθεσία, σύνδεση, ρύθμιση συναισθημάτων και συμπεριφοράς, κοινωνικές δεξιότητες (Fox et al., 1983, Raedeke, 2007, Bartlett et al., 2011).
- ❖ **Κάθε είδους άσκηση:** αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας (Biddle & Asare, 2011, Rodgers et al., 2014), βελτιωμένη αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση (Fox, 2000, Penedo and Dahn, 2005, Zamani Sani et al., 2016), ανθεκτικότητα, που επιτρέπει σε ένα άτομο να «αντέχει», ή να διαχειρίζεται στρεσογόνες καταστάσεις (Weinberg και Gould, 2015).

- 
- ▶ Περίπου **12%** των περιπτώσεων κατάθλιψης θα μπορούσαν να έχουν προληφθεί με μόνο **1 ώρα άσκησης την εβδομάδα** (Harvey et al., 2018).

- 
- ▶ Σε πρόσφατη ανασκόπηση 1039 μελετών με συνολικά 128.119 συμμετέχοντες, η σωματική άσκηση βρέθηκε **1,5 φορά πιο αποτελεσματική από την φαρμακοθεραπεία και τη συμβουλευτική** στη διαχείριση της κατάθλιψης (Singh et al., 2023).

- 
- ▶ **12 εβδομάδες τακτικής άσκησης** (ανεξαρτήτως έντασης), βρέθηκαν να συνδέονται με μείωση των συμπτωμάτων άγχους σε άτομα που είχαν διάγνωση γενικευμένης διαταραχής άγχους (GAD) και διαταραχής πανικού (Henriksson et al., 2022).



Τι είδους άσκηση;

- ▶ Θετικά αποτελέσματα της **αερόβιας άσκησης** στη συναισθηματική υγεία (Knarpen et al., 2009).
- ▶ **30 λεπτά αερόβιας άσκησης** (jogging) μέτριας έντασης, βρέθηκε να βοηθά στη συναισθηματική ρύθμιση (Edwards et al., 2017), σημαντικά **περισσότερο απ' ό,τι η αναερόβια άσκηση** (stretching) (Bernstein & McNally, 2016).
- ▶ **Η αερόβια και η μικτή προπόνηση** (αερόβιες ασκήσεις και ασκήσεις ενδυνάμωσης) φάνηκαν πιο αποτελεσματικές από τις ασκήσεις ενδυνάμωσης μεμονωμένες. Ωστόσο, πιο πρόσφατη ανασκόπηση δείχνει ότι και η προπόνηση ενδυνάμωσης από μόνη της μειώνει αποτελεσματικά τα συμπτώματα κατάθλιψης (Gordon et al., 2018).
- ▶ Υπάρχουν στοιχεία ότι όλες οι σωματικές ασκήσεις με **ρυθμική κοιλιακή αναπνοή, ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις και σχετική απουσία διαπροσωπικού ανταγωνισμού** (π.χ., γιόγκα), έχουν θετικά αποτελέσματα στη θεραπεία της **κατάθλιψης** και στην επίτευξη θετικών αλλαγών στο συναίσθημα (Martinsen, 1990, Berger & Motl, 2000).


Με τι διάρκεια και σε τι συχνότητα;

- Ως προς τη διάρκεια της κάθε προπόνησης, δείχθηκε ότι η άσκηση **30 λεπτών+**, είχε σημαντική επίδραση στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης και στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (Li et al., 2022).
- Τα σημαντικά οφέλη στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης και στη συναισθηματική ρύθμιση φαίνεται να προέρχονται από το **διαρκέστερο πρόγραμμα προπόνησης (μερικών μηνών)**, σε σύγκριση με μικρότερα προγράμματα (μερικές ημέρες), για προπόνηση διάρκειας άνω των 30 λεπτών (Mandolesi et al., 2018).
- Σε πρόσφατη αμερικανική μελέτη, όλοι οι τύποι άσκησης **με διάρκεια 45 λεπτών και συχνότητα 3-5 φορές την εβδομάδα**, συσχετίστηκαν με καλύτερη ψυχική υγεία (σε σχέση με τα άτομα που δεν αθλούνταν). Παράλληλα όμως, τα άτομα που ανέφεραν **ακόμη μεγαλύτερη συχνότητα** άσκησης (δηλαδή, περισσότερες από 6 ώρες την εβδομάδα), βρέθηκαν να έχουν **χειρότερη ψυχική υγεία** από εκείνους που αθλούνταν με μικρότερη συχνότητα (Chekroud et al., 2018).

Με ποια ένταση;

- ❖ Η κατάλληλη ένταση άσκησης για τη βελτίωση / ρύθμιση της διάθεσης, παραμένει **υπο διερεύνηση** (de Souza Moura et al., 2015).
- ❖ Σε αρκετές μελέτες, η ένταση της άσκησης **δεν φαίνεται να διαφοροποιεί τη βελτίωση** της ικανότητας συναισθηματικής ρύθμισης, ώστε οι αθλούμενοι μπορούν να επιλέξουν την ένταση της άσκησης σύμφωνα με την ανοχή φορτίου και την προσωπική τους προτίμηση (Li et al., 2022).
- ❖ Σύμφωνα με άλλους ερευνητές, η μείωση του άγχους και της κατάθλιψης μετά από αερόβια άσκηση μπορεί να επιτευχθεί με ένταση άσκησης **30% - 70% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας** (Weinberg & Gould, 2015).
- ❖ Ωστόσο, η αυτοεπιλεγμένη ένταση διευκολύνει την ανάπτυξη **αισθήματος ικανότητας**.

Ψυχολογική κατάσταση	Ενδεικνυόμενο είδος άσκησης κατά την ESSA (2018)
Κατάθλιψη	<ul style="list-style-type: none"> • Αερόβια προπόνηση μέτριας έντασης (περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία) 30 – 60 λεπτά, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα • Βάρη (υψηλής έντασης προπόνηση, 60 λεπτά τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα)
Άγχος	<ul style="list-style-type: none"> • Διακοπή συνεχόμενων καθιστικών δραστηριοτήτων (Ολιγόλεπτα διαλείμματα κάθε 30 λεπτά) • Περπάτημα, κυρίως στο φυσικό περιβάλλον • Ρυθμική γυμναστική, κολύμβηση, άσκηση με προβλέψιμο ρυθμό
Διαταραχή μετατραυματικού στρες	<ul style="list-style-type: none"> • Μέτριας προς υψηλής έντασης αερόβια προπόνηση • Εξατομικευμένα προγράμματα με συνεργασία μεταξύ ψυχοθεραπευτή και ειδικού στην προπονητική, καθώς η διαταραχή βιώνεται διαφορετικά από κάθε άτομο
Διπολική διαταραχή	<ul style="list-style-type: none"> • Στην καταθλιπτική κατάσταση, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, σχοινάκι, τρέξιμο με μέτρια προς υψηλή ένταση. • Στην κατάσταση υπερδιέγερσης, tai chi, yoga και stretching
Διατροφικές διαταραχές	<ul style="list-style-type: none"> • Προσεκτικά προσαρμοσμένη άσκηση ανάλογα με το στάδιο της διαταραχής -βλ. Dobinson et al. (2019) (Safe Exercise at Every Stage Guideline) και με τις απαιτήσεις του θεραπευτικού προγράμματος που παρακολουθεί το άτομο.

- 
- ▶ Ωστόσο, σε πρόσφατη έρευνα σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας συμπεριλαμβανομένων ψυχιάτρων, ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών, **πάνω από το 40% ποτέ και σχεδόν ποτέ** δεν συνιστούσε την άσκηση στους θεραπευόμενους (Kleemann et al., 2020)...

Ας αξιοποιήσουμε στην πράξη τα ερευνητικά ευρήματα, καθένας από τη δική του θέση και ανάλογα με τον δικό του ρόλο!

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- ▶ Barsalou L.W. (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22:577-660.
- ▶ Bartlett, J., Close, G., Maclaren, D., Gregson, W., Drust, B., Morton, J. (2011). High-intensity interval running is perceived to be more enjoyable than moderate-intensity continuous exercise: Implications for exercise adherence. *Journal of Sports Sciences*, 29:547-53.
- ▶ Berger, B. G., & Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sports Psychology*, 12(1), 69–92.
- ▶ Bernstein, E.E. & McNally R.J. (2016). Acute aerobic exercise helps overcome emotion regulation deficits. *Cognition and Emotion*, 34:1–10.
- ▶ Biddle, S.J. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11):886-95.
- ▶ Chekroud, S.R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A.B., Paulus, M., Krumholz, H.M., Krystal, J.H. & Chekroud, A.M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *Lancet Psychiatry* 5(9):739-746.
- ▶ Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. N.Y.: Harcourt Brace.
- ▶ de Souza Moura, A.M., Lamego, M.K., Paes, F., Rocha, N.B.F., Simoes-Silva, V., Rocha, S.A., et al. (2015). Comparison among aerobic exercise and other types of interventions to treat depression: a systematic review. *CNS and Neurological Disorders Drug Targets*, 14:1171–1183.
- ▶ Dobinson, A., Cooper, M. & Quesnel, D. (2019). *Safe Exercise at Every Stage Guideline. Clinical Guideline for Treating and Managing Dysfunctional Exercise in Eating Disorders*. Available at: [SEES \(safeexerciseateverystage.com\)](https://www.seesafeexercise.com)

Βιβλιογραφικές Αναφορές (συν. /1)

- ▶ Edwards, M.K., Rhodes, R.E. & Loprinzi, P.D. (2017). A randomized control intervention investigating the effects of acute exercise on emotional regulation. *American Journal of Health Behavior*, 41:534–543.
- ▶ ESSA (Exercise & Sports Science Australia)(2018). *Exercise & Mental Health* (e-book). Available at: [Exercise-Mental-Health-eBook_LR.pdf \(exerciseright.com.au\)](#)
- ▶ Fox, V.M., Lawlor, V.A., & Lunges, M.W. (1983). Functional assessment Evaluation of a therapeutic riding program. Paper presented at the *6th Annual Conference on Rehabilitation Engineering*, San Diego, CA.
- ▶ Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31:228–240.
- ▶ Gendlin, E.T. (1997). *Experiencing and the Creation of Meaning. A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Northeastern University Press.
- ▶ Gordon, B.R., McDowell, C.P., Hallgren, M., Meyer, J.D., Lyons, M. & Herring, M.P. (2018). Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms: Meta-analysis and Meta-regression Analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Psychiatry*, 75(6):566-576.
- ▶ Harvey, S.B., Øverland, S., Hatch, S.L., Wessely, S., Mykletun, A. & Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1):28-36.
- ▶ Henriksson, M., Wall, A., Nyberg, J., Adiels, M., Lundin, K., Bergh, Y., Eggertsen, R., Danielsson, L., Kuhn, H.G., Westerlund, M., David Åberg, N., Waern, M. & Åberg, M. (2022). Effects of exercise on symptoms of anxiety in primary care patients: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 15(297):26-34.

Βιβλιογραφικές Αναφορές (συν./2)

- ▶ Kleemann, E., Bracht, C.G., Stanton, R. & Schuch, F.B. (2020). Exercise prescription for people with mental illness: an evaluation of mental health professionals' knowledge, beliefs, barriers, and behaviors. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3):271-277.
- ▶ Knapen, J., Sommerijns, E., Vancampfort, D., Sienaert, P., Pieters, G., Haake, P., Probst, M. & Peuskens, J. (2009). State anxiety and subjective well-being responses to acute bouts of aerobic exercise in patients with depressive and anxiety disorders. *British Journal of Sports Medicine*, 43(10):756-9.
- ▶ Lakoff, G. (1987). *Women, Fire and Dangerous Things: What Categories Tell us About the Mind*. Chicago, University of Chicago Press.
- ▶ LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain*. N.Y.: Simon & Schuster.
- ▶ Li, X., Liu, M., Zhang, Z. & He, Z. (2022). The influence of sports on proactive personality and academic achievement of college students: The role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 31(13):943347. doi: 10.3389/fpsyg.2022.943347.
- ▶ Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P. & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in Psychology*, 27(9):509. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509.
- ▶ Martinsen, E.W. (1990). Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports Medicine*, 9(6):380-9.
- ▶ Merleau-Ponty, M. (1945/2002). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge.
- ▶ Mullen, S.P. & Hall, P.A. (2015). Physical activity, self-regulation, and executive control across the lifespan. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9:614.
- ▶ Olsen, A. (2004). *Body Stories: A Guide to Experiential Anatomy*. University Press of New England.
- ▶ Penedo, F.J. & Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18:189-193.

Βιβλιογραφικές Αναφορές (συν./3)

- ▶ Piaget, J. (1953). *The Origin of Intelligence in the Child*. London, Routledge & Kegan Paul.
- ▶ Raedke, T.D. (2007). The Relationship Between Enjoyment and Affective Responses to Exercise. *Journal of Applied Sports Psychology*, 19(1):105-115.
- ▶ Rivy, B. (2000). Therapeutic riding and autism. *Proceedings of the 10th International Therapeutic Riding Congress*, April 2000, Angers – Samur, France, Riding for the Disabled International.
- ▶ Rodgers, W.M., Markland, D., Selzler, A.M., Murray, T.C., Wilson, P.M. (2014). Distinguishing perceived competence and self-efficacy: an example from exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85:527–539.
- ▶ Schore, A.N. (1994). Effects of a secure attachment on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, Vol. 22(1–2):7–66.
- ▶ Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing : Basic principles, protocols, and procedures* (2nd ed.). Guilford Press.
- ▶ Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C.E. & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, Epub ahead of print: [please include Day Month Year]. doi:10.1136/bjsports-2022-106195
- ▶ Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6th Edn. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ▶ Weiss, M.R. & Frazer, K.M. (1995). Initial, continued and sustained motivation in adolescent female athletes. A season-long analysis *Pediatric Exercise Science*, 7(3):314-329.
- ▶ Zamani Sani, S.H., Fathirezaie Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M. et al. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12: 2617–2625.