



# Καταπολεμήστε το άγχος και την κατάθλιψη



ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΛΙΝΟ

Το άγχος όλοι το έχουμε βιώσει, ενώ η κατάθλιψη είναι μια αρρώστια όπου ο εγκέφαλος εστιάζεται σε επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις και συνοδεύεται από λύπη, αίσθημα ανικανοποίητου, κούραση, αϋπνία, απελπισία.

Τα τελευταία 10 χρόνια, στη διεθνή ιατρική βιβλιογραφία δημοσιεύονται όλο και περισσότερες μελέτες που δείχνουν ότι η άσκηση βελτιώνει σημαντικά τόσο το άγχος όσο και

-κυρίως- τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Μάλιστα, σε μια μελέτη του Πανεπιστημίου Duke, ασθενείς με μείζονα κατάθλιψη χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, στις οποίες δόθηκαν δύο ειδών θεραπείες. Στην πρώτη ομάδα δόθηκε ένα πρόγραμμα άσκησης και στην άλλη, θεραπεία με φάρμακα. Κατά την παρακολούθηση αυτών των ασθενών διαπιστώθηκε ότι τα συμπτώματα της κατάθλιψης βελτιώθηκαν εξίσου και στις δύο ομάδες. Μάλιστα, η πιθανότητα για υποτροπή της κατάθλιψης, 6 μήνες μετά το τέλος της θεραπείας, ήταν μεγαλύτερη σε αυτούς που έπαιρναν φάρμακα από εκείνους που ήταν στην ομάδα της άσκησης. Επιπλέον οι ασθενείς που συνέχιζαν την

άσκηση κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης είχαν 50% μικρότερη πιθανότητα να ξαναπάθουν κατάθλιψη σε σχέση με εκείνους που δεν ασκούσαν. Παρόμοια συμπεράσματα έχουν εξαχθεί και από μελέτες που ασχολούνται με το άγχος.

Πώς όμως η άσκηση βοηθάει την κατάθλιψη και το άγχος; Η παραγωγή από τον εγκέφαλο γνωστών ουσιών, όπως οι ενδορφίνες και διάφοροι νευροδιαβιβαστές, αλλά και η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, που έχει ηρεμιστική δράση, είναι μερικές από τις θεωρίες για τον θετικό ρόλο της άσκησης στην ψυχική υγεία.

Επιπλέον, η άσκηση:


A. Αυξάνει την αυτοεκτίμηση, καθώς ακόμη και μικροί στόχοι επιτυγχάνονται αλλά και βελτιώνεται η εξωτερική εμφάνιση.

B. Διώχνει από το μυαλό τα βάσανα.

Γ. Διευκολύνει τις κοινωνικές σχέσεις, μια και ένα χαμόγελο στο γυμναστήριο, στο δρόμο, στο χορό φτιάχνει το κέφι.

Άσκηση δεν είναι μόνο το γυμναστήριο, ο διάδρομος, ο χορός, το ποδήλατο, το κολύμπι. Άσκηση είναι κατεξοχήν το περπάτημα αλλά και η ενασχόληση με τον κήπο και όχι άλλο σε αναγκάζει να σηκωθείς από τον καναπέ και να χτυπήσει η καρδιά σου λίγο πιο γρήγορα, να ιδρώσεις λίγο πιο πολύ.

Η μεγαλύτερη δυσκολία είναι η απόφαση να ξεκινήσει κανείς να ασκείται. Οι ειδικοί της Mayo Clinic μάς συμβουλεύουν τα εξής:

- Βρες την άσκηση που σου ταιριάζει.
- Βρες τη στήριξη από τον γιατρό ή τον ψυχολόγο σου.
- Βάλε λογικούς στόχους.
- Σκέψου την άσκηση σαν ένα από τα εργαλεία που θα σε βοηθήσουν να βελτιωθείς.
- Αντιμέτωπος τα εμπόδια για την άσκησή σου.
- Μην απογοητεύεσαι από τις προσωρινές δυσκολίες και αδυναμίες σου να τηρήσεις τους στόχους που έθεσες. Το καλοκαίρι προσφέρει μια σημαντική ευκαιρία να πάρουμε τη μεγάλη απόφαση να αρχίσουμε να γυμναζόμαστε τακτικά, γιατί η άσκηση είναι το καλύτερο φάρμακο για τη σωματική και ψυχική μας υγεία. 

**■ ■ Η παραγωγή από τον εγκέφαλο γνωστών ουσιών, όπως οι ενδορφίνες και διάφοροι νευροδιαβιβαστές, αλλά και η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, που έχει ηρεμιστική δράση, είναι μερικές από τις θεωρίες για τον θετικό ρόλο της άσκησης στην ψυχική υγεία."**

**INFO**

Ο Δημήτριος Λινός είναι χειρουργός (dlinos@hms.harvard.edu).