

# Άσκηση και Κατάθλιψη



**Τι είναι η κατάθλιψη;**

**Η κατάθλιψη** είναι μία διαταραχή που επηρεάζει τη διάθεση και τις σκέψεις και συνήθως εμφανίζεται με μία σειρά από συμπτώματα που επηρεάζουν πολλούς τομείς της ζωής του ατόμου.

## Ποια είναι τα συμπτώματα της κατάθλιψης;



Χαμηλή αυτοεκτίμηση



Ενοχές



Αβεβαιότητα για το μέλλον



Παραίτηση από κοινωνικές σχέσεις



Διατροφικές διαταραχές



Προβλήματα στον ύπνο κ.α.

## Ποια είναι τα αίτια της κατάθλιψης ;

- Διάφορες παθήσεις του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος
- Ενδοκρινικές και μεταβολικές παθήσεις
- Ορισμένες μορφές καρκίνου
- Εμπειρίες που συσχετίζονται με κάποια σημαντική απώλεια
- Αρνητικά γεγονότα ζωής



## ► Πώς επιδρά η άσκηση στην κατάθλιψη;

- ✓ Βελτιώνει τη διάθεση
- ✓ Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου
- ✓ Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση
- ✓ Βελτιώνει την ποιότητα ζωής του ατόμου
- ✓ Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης
- ✓ Μειώνει τις πιθανότητες υποτροπής



## Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης;



Αερόβια άσκηση



Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης



Ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας



Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις



Για να αποκομίσετε τα μέγιστα οφέλη, η άσκηση θα πρέπει να επαναλαμβάνεται 3 φορές την εβδομάδα.



Η αξιολόγηση και ο σχεδιασμός των προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης στα άτομα με χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να γίνεται πάντα από εξειδικευμένους ιατρούς και επαγγελματίες της άσκησης.



► Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2105832607, email: [info@randp.gr](mailto:info@randp.gr)

[www.RandP.gr](http://www.RandP.gr)

Σχεδιασμός & Υλοποίηση

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



Αναγέννηση  
& Πρόσδος



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικών και Κινηματικών  
Πανεπιστημίων Αθηνών  
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Γενική Σχολή  
Μουσικής Αθλητισμού - Τμήμα Αθλητικής Αρωστής

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION