

Γίνετε  
δραστήριοι.

Μείνετε  
δραστήριοι.

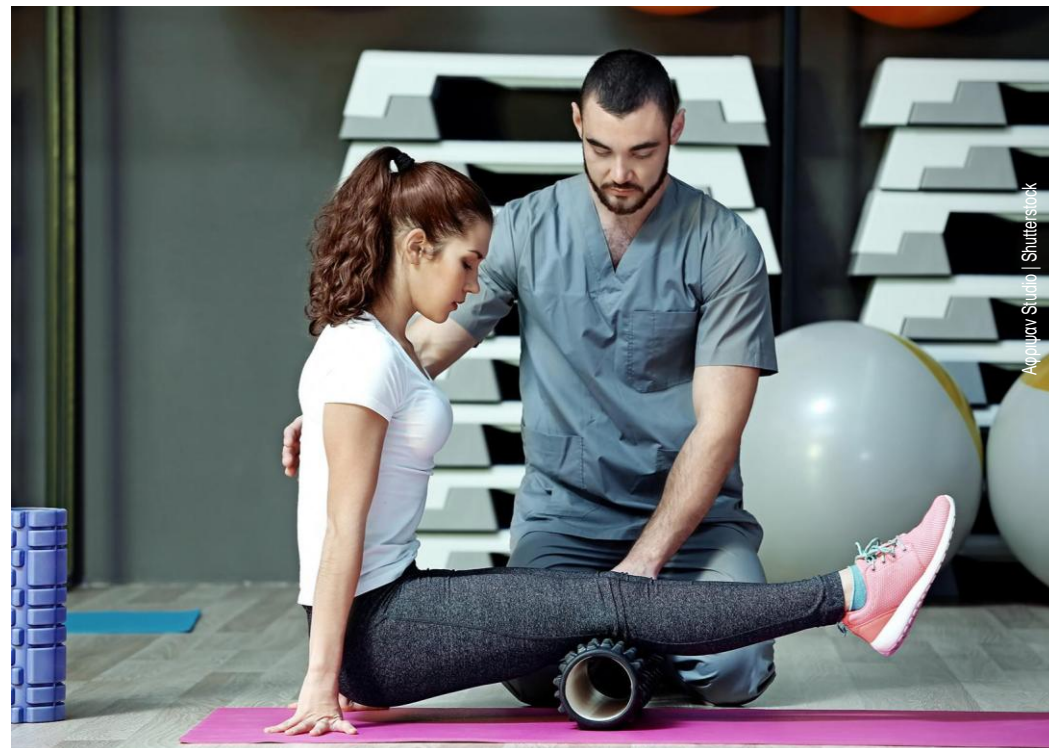
Μίληστε με  
κάποιο  
φυσιοθεραπευτή  
για το πώς να  
βελτιώσετε την  
ψυχική σας  
υγεία.



University of Applied Science, Public Event for families

World Physical Therapy Day 2017, Switzerland | Zurich

## ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Agony Studio | Shutterstock

Η Φυσιοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει  
στη βελτίωση της ψυχικής υγείας

**Ελεύθερη μετάφραση:** Γραμματεία  
Παγκύπριου Συλλόγου Φυσιοθεραπευτών

**Αυτό το φυλλάδιο έχει ετοιμαστεί από:**  
Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσιοθεραπείας  
Victoria Charity Centre  
11 Belgrave Road  
London  
SW1V 1RB  
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2018

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)



World Confederation  
for Physical Therapy

**#worldptday**



World Confederation  
for Physical Therapy

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που η σωματική δραστηριότητα είναι καλή για το σώμα σας- να έχετε μια υγιή καρδιά και να βελτιώσετε τις αρθρώσεις των οστών σας είναι δύο από αυτούς- όμως γνωρίζετε ότι με το να είσαστε σωματικά δραστήριοι μπορεί να επωφεληθεί και η ψυχική σας υγεία και ευεξία;

Πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την σωματική δραστηριότητα και να την δούμε σαν μια δραστηριότητα που κάνουμε επειδή εκτιμούμε την θετική διαφορά που προκαλεί στην σωματική και ψυχική μας υγεία και στην ευημερία μας.

## Γνωρίζετε ότι:

- **1 στους 4** ανθρώπους θα βιώσει μια μορφή ψυχικής πάθησης κατά την διάρκεια της ζωής του
- **1 στους 6** ανθρώπους πιθανόν να είχε ένα κοινό πρόβλημα ψυχικής υγείας τις τελευταίες 7 μέρες
- Οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι **σε μεγαλύτερο ρίσκο στο να έχουν φτωχή σωματική υγεία**
- **Το 70% των πρόωρων θανάτων σε ασθενείς που πάσχουν από ψυχικές παθήσεις, προέρχεται κυρίως από την φτωχή σωματική υγεία.**
- Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι από τις **κύριες αιτίες του συνολικού φορτίου της νόσου παγκοσμίως**

Η άσκηση, είναι μια τεκμηριωμένη θεραπεία για ανθρώπους με κατάθλιψη και οι φυσιοθεραπευτές εργάζονται με τους ανθρώπους που μπορεί να έχουν κατάθλιψη και παράλληλα με ανθρώπους που μπορεί να έχουν άλλα μακροχρόνια προβλήματα υγείας. Το να γίνετε και να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι, θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την σωματική και ψυχική σας υγεία. Μιλήστε με κάποιον φυσιοθεραπευτή και ανακαλύψτε μια άσκηση ή δραστηριότητα που βρίσκετε ευχάριστη και διασκεδαστική.

### Πόση άσκηση ή σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να στοχεύετε κάθε εβδομάδα;

#### Μέτρια ένταση για 150 λεπτά την εβδομάδα

Αυξημένος καρδιακός ρυθμός • Θερμότερος • Γρήγορη αναπνοή



ή

#### Γρήγορη ένταση για 75 λεπτά την εβδομάδα

Δυσκολία στην ομιλία • Γρήγορη αναπνοή • περισσότερη προσπάρθεια



+

#### Άσκηση δύναμης και ισορροπίας 2 μέρες την εβδομάδα

Βελτίωση λειτουργικότητας • Πρόληψη τραυματισμών • Μικρότερη πιθανότητα πτώσεων



Μην ανησυχείτε αν οι στόχοι αυτοί σας φαίνονται μακρινοί- έρευνες έδειξαν ότι ακόμα και αν αρχίσετε να κάνετε μια σωματική δραστηριότητα μικρής διάρκειας, όπως για παράδειγμα 10 λεπτά την ημέρα, μπορεί να βελτιωθεί η σωματική και ψυχική σας υγεία.



Taiwan Physical Therapy Association | Chun-Yao Cheng

## Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας;

- Προστατεύει από την εμφάνιση της κατάθλιψης
- Προλαμβάνει την ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας
- Άνθρωποι με κατάθλιψη και σχιζοφρένεια είναι λιγότερο πιθανό να σταματήσουν την άσκηση όταν υποστηρίζονται από κάποιον φυσιοθεραπευτή
- Βελτιώνει την **ποιότητα ζωής** και την **αυτοεκτίμηση** των ανθρώπων που βιώνουν προβλήματα ψυχικής υγείας
- Έχει μεγάλη και σημαντική **αντικαταθλιπτική επίδραση** στα άτομα με κατάθλιψη

**Καλύτερα αποτελέσματα βιώνονται όταν η άσκηση παραδίδεται από κάποιον εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας, όπως είναι ο φυσιοθεραπευτής.**

## Πώς θα εργαστεί μαζί σας ο φυσιοθεραπευτής για να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας;

Ο φυσιοθεραπευτής θα:

- **σας ακούσει** για να κατανοήσει τι είναι σημαντικό για εσάς
- εργαστεί **μαζί σας** για να αναπτύξει ένα πρόγραμμα που είναι προσαρμοσμένο για τις ανάγκες σας
- εξασφαλίσει ότι οι στόχοι σας είναι ρεαλιστικοί και κατορθωτοί
- σας κρατήσει ενεργό και θα προσαρμόζει το πρόγραμμα καθώς προχωράτε

