



# Πρώθηση της φυσικής δραστηριότητας και εκπαίδευση στον τρόπο ζωής για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης στους εφήβους μέσω προγραμμάτων φυσικοθεραπείας

Η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία επικεντρώνεται στην προώθηση, πρόληψη και θεραπεία ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, μέσω μιας προσέγγισης που επικεντρώνεται στο άτομο με στόχο την επίτευξη προσωπικών αλλαγών στον τρόπο ζωής, χρησιμοποιώντας βιοψυχοκοινωνικές και ολιστικές τεχνικές. Αυτές οι φυσικοθεραπευτικές μέθοδοι ενδυναμώνουν τα άτομα προς μεγαλύτερη ανεξαρτησία και αυτόδιαχείριση της προσωπικής υγείας και ευεξίας.

Ένας καθιστικός και αδρανής τρόπος ζωής αποτελεί έναν από τα κύρια θέματα που αφορούν την ψυχική υγεία. Έχουν βρεθεί σημαντικές συνδέσεις μεταξύ της αυξημένης ποσότητας καθιστικής συμπεριφοράς και τόσο της αυξημένης ψυχολογικής δυσφορίας (π.χ. κατάθλιψη) όσο και της χαμηλότερης ψυχολογικής ευημερίας (π.χ. ικανοποίηση με τη ζωή και ευτυχία) σε παιδιά και εφήβους. Η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας είναι ουσιώδης για την ευημερία του πληθυσμού γενικότερα, και ιδιαιτέρως για τους εφήβους και τα παιδιά, καθώς τα μοτίβα φυσικής δραστηριότητας τείνουν να συνεχίσουν στην ενήλικη ζωή. Η επιστημονική έρευνα δείχνει ένα ευρύ φάσμα αποτελεσματικότητας της σωματικής δραστηριότητας, των θεραπειών ευαισθητοποίησης του σώματος και των ασκήσεων σώματος και νους. Η σωματική δραστηριότητα παρουσιάζει θετικές επιπτώσεις στα συμπτώματα ψυχικής ασθένειας, στην ποιότητα ζωής και στη σωματική υγεία ακόμα και σε επίπεδα δραστηριότητας κάτω από τις συστάσεις για τη δημόσια υγεία. Έρευνες δείχνουν ότι μπορεί επίσης να είναι μια βιώσιμη συμπληρωματική θεραπεία σε συνδυασμό με αντικαταθλιπτικά.

## Στόχος και σκοπός

Πρώθηση της φυσικής δραστηριότητας και εκπαίδευση στον τρόπο ζωής για την πρόληψη και θεραπεία της κατάθλιψης σε εφήβους. Αυτό θα επιτευχθεί με τη δημιουργία οδηγιών και συστάσεων οι οποίες θα περιλαμβάνουν την εφαρμογή θεραπευτικών ασκήσεων σε εφήβους που υποφέρουν από κατάθλιψη μέσω επιβλεπόμενων και καθοδηγούμενων ομαδικών προγραμμάτων φυσικοθεραπείας ήπιας αερόβιας έντασης.

## Ποια είναι η επιπρόσθετη αξία της Ε.Ε. στη δράση?

Η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία χρησιμοποιεί ψυχολογικά βασιζόμενες προσεγγίσεις που είναι άνευ φαρμάκων, μη επεμβατικές, ασφαλείς και με χαμηλό κίνδυνο παρενεργειών που μπορούν να παρέχονται σε ατομικό ή ομαδικό περιβάλλον. Εξασφαλίζει την ισότητα και την προσβασιμότητα στην υγειονομική περίθαλψη και μειώνει το στίγμα.

Αυτές οι θεραπείες είναι βασισμένες σε έρευνα και είναι οικονομικά αποδοτικές και διαχειρίσιμες. Επιπλέον, είναι μια περιβαλλοντικά φιλική εναλλακτική λύση στην υγειονομική περίθαλψη η οποία απευθύνεται στο κοινωνικό κομμάτι της φροντίδας, όπως συμπεριφορές στον τρόπο ζωής και λειτουργικότητα στον χώρο εργασίας. Η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει κεντρικό ρόλο σε προγράμματα στήριξης για εφήβους, βελτιώνοντας την πρόσβαση στη φροντίδα ψυχικής υγείας αυτών των ασθενών και το πιο σημαντικό, βελτιώνοντας την προσαρμοστικότητά τους στη θεραπεία που έχει άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής με θετικές οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις τόσο σε εθνικό όσο και σε Ευρωπαϊκό επίπεδο. Οι φυσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιαδήποτε κοινωνική και οικονομική συνθήκη, κάνοντας τες ένα καθολικό εργαλείο. Η αξία μας είναι η συνταγογράφηση θεραπευτικών ασκήσεων ως μια αποτελεσματική θεραπεία για την κατάθλιψη και άλλες ψυχικές διαταραχές.

Οι νέες προκλήσεις της κοινωνίας μας, μας βάζουν αντιμέτωπους με καταστάσεις που απειλούν την ψυχική υγεία του πληθυσμού της ΕΕ, όπως η κλιματική αλλαγή, οι πανδημίες, οι πόλεμοι και άλλες ανθρώπινες ή φυσικές καταστροφές. Υπάρχει άμεση συσχέτιση μεταξύ μετα-τραυματικού στρες, άγχους και κατάθλιψης και η θεραπευτική άσκηση είναι μια αποτελεσματική θεραπεία σε όλες αυτές τις καταστάσεις.

## Προκλήσεις

Οι νέοι άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι στο να υποφέρουν από προβλήματα ψυχικής υγείας που προκαλούνται από τη λανθασμένη χρήση τεχνολογιών και τον καθιστικό τρόπο ζωής.

Η σωματική δραστηριότητα, η θεραπευτική άσκηση, η εκπαίδευση στην επίγνωση του σώματος και της κίνησης καθώς και τα επιβλεπόμενα και ομαδικά προγράμματα άσκησης ήπιας αεροβικής έντασης είναι αποτελεσματικά για την ανακούφιση των συμπτωμάτων κατάθλιψης στους εφήβους.

Στους εφήβους, τα προγράμματα άσκησης έχουν διάρκεια θεραπείας έξι εβδομάδων, με 4 συνεδρίες ανά εβδομάδα και κάθε συνεδρία διάρκειας 30 λεπτών. Όσον αφορά αυτό, η αφοσίωση και η συμμόρφωση στην άσκηση αποτελούν παράγοντα κλειδί που σε πολλές περιπτώσεις λείπει. Επομένως, είναι σημαντικό οι νέοι άνθρωποι να έχουν έναν τρόπο ζωής όπου ενσωματώνουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους. Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να καθοδηγήσουν και να εκτελέσουν προγράμματα για να συνοδεύσουν τους ασθενείς στην ανακάλυψη της σωματικής και λειτουργικής δραστηριότητας που τους ταιριάζει καλύτερα. Αυτά τα προγράμματα ακολουθούν μια βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση που περιλαμβάνει μια ανάλυση κινήτρων και συμπεριφοράς για να συνοδεύσει τους εφήβους στην ανακάλυψη της αγαπημένης τους σωματικής δραστηριότητας προκειμένου να ενισχυθεί η συμμόρφωση της εξατομικευμένης θεραπείας.

## Εφαρμογή

Η Ευρωπαϊκή Περιοχή της Παγκόσμιας Φυσικοθεραπείας προωθεί τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην ψυχική υγεία στην πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια αποκαταστατική και κοινοτική φροντίδα μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης που ενσωματώνει την εκπαίδευση, την απασχόληση και την κοινωνική διάσταση της φροντίδας. Οι φυσικοθεραπευτές συνταγογραφούν θεραπευτική άσκηση για διαταραχές της ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη σε εφήβους, και έχουν τη γνώση να αναπτύξουν στρατηγικές εκπαίδευσης και κατάρτισης για χρήση σε κλινικό, κοινοτικό, εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο. Αυτές οι στρατηγικές περιλαμβάνουν δεξιότητες που απευθύνονται όχι μόνο στη μεθοδολογία παρέμβασης αλλά και σε μια ανάλυση κινήτρου καθώς και σε συμπεριφορικές και βιοψυχοκοινωνικές πτυχές.

Η οργάνωσή μας έχει συμμετοχή μελών από 37 εθνικούς συλλόγους φυσιοθεραπευτών που αντιπροσωπεύουν συνολικά 200.000 φυσικοθεραπευτές στην Ευρώπη. Η Ομάδα Εργασίας για την Ψυχική Υγεία της Ευρωπαϊκής Περιοχής της Παγκόσμιας Φυσικοθεραπείας μπορεί να ηγηθεί μιας ομάδας αποτελούμενη από ειδικούς στον τομέα από διάφορες χώρες της ΕΕ για να δημιουργήσει μια κοινή και ολιστική στρατηγική για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης στους εφήβους. Αυτό θα περιλαμβάνει οδηγίες και συστάσεις για προγράμματα που μπορούν να εφαρμοστούν σε εθνικό επίπεδο στην πρωτοβάθμια φροντίδα, στα κοινωνικο-υγειονομικά, εκπαιδευτικά και κοινοτικά κέντρα σε όλες τις Ευρωπαϊκές χώρες. Οι εθνικοί φυσικοθεραπευτικοί σύλλογοι θα προωθήσουν την υιοθέτηση τέτοιων προγραμμάτων στις χώρες τους.



**6 Εβδομάδες**  
**4 Φορές/Εβδομάδα**  
**30 Λεπτά**

## Λέξεις κλειδιά

Πρώθηση  
Πρόληψη  
Αλλαγή τρόπου ζωής  
Έφηβοι  
Κατάθλιψη  
Άγχος



Ευρωπαϊκή Περιοχή  
Παγκόσμια  
Φυσικοθεραπείας &  
Ψυχικής Υγείας

### References:

Probst M, Skjærven LH. Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry a scientific and clinical based approach. Ed Elsevier, editor. 2018  
Heissel A, Heinen D, Brokmeier LL, Skarabis N, Kangas M, Vancampfort D, et al. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. Br J Sports Med [Internet]. 2023 Feb 1 [cited 2023 Feb 14]; Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36731907/>

Translation done by: University of Nicosia - Physiotherapy Programme ([www.unic.ac.cy](http://www.unic.ac.cy)):  
Dr. Christina Michailidou; Georgia Ioannou; Stella Boula  
The Europe Region of World Physiotherapy is not responsible of possible errors done in the translation of this document.  
For the original version and more infographics, please visit: <https://www.erwcppt.eu/infographics>