



Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή.

Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:



Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα

Τον κρίσιμο ρόλο των φυσιοθεραπευτών στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.



Βρείτε τα πάντα.. εύκολα.. γρήγορα..απλά!

www.lefkadaopen.gr

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή.

Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη



σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελληνίος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα

Τον κρίσιμο ρόλο των **φυσιοθεραπευτών** στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα **Ψυχικής Υγείας**.

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας**, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή.

Η πανδημία **COVID-19** έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

Live - Καταιγιστικές εξελίξεις: Ηχούν ξανά οι σειρήνες στο Κίεβο - Το «τελεσίγραφο» Πούτιν

Σαν σήμερα: 9 Οκτωβρίου - Η τύχη της Ελλάδας αποφασίζεται και γράφεται σε μια χαρτοπετσέτα

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις



οδηγίες για την συμβολή της άσκηση σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα

Τον κρίσιμο ρόλο των φυσιοθεραπευτών στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή.

Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερη ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσής της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από



4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα

Τον κρίσιμο ρόλο των **φυσιοθεραπευτών** στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα **Ψυχικής Υγείας**.

Η πανδημία **COVID-19** έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την **αύξηση** τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη **Φυσικοθεραπεία** στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής **παρέμβαση** στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και **εκτέλεση** ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η **φυσικοθεραπεία** διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την **αύξηση** κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική **παρέμβαση** για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:



Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

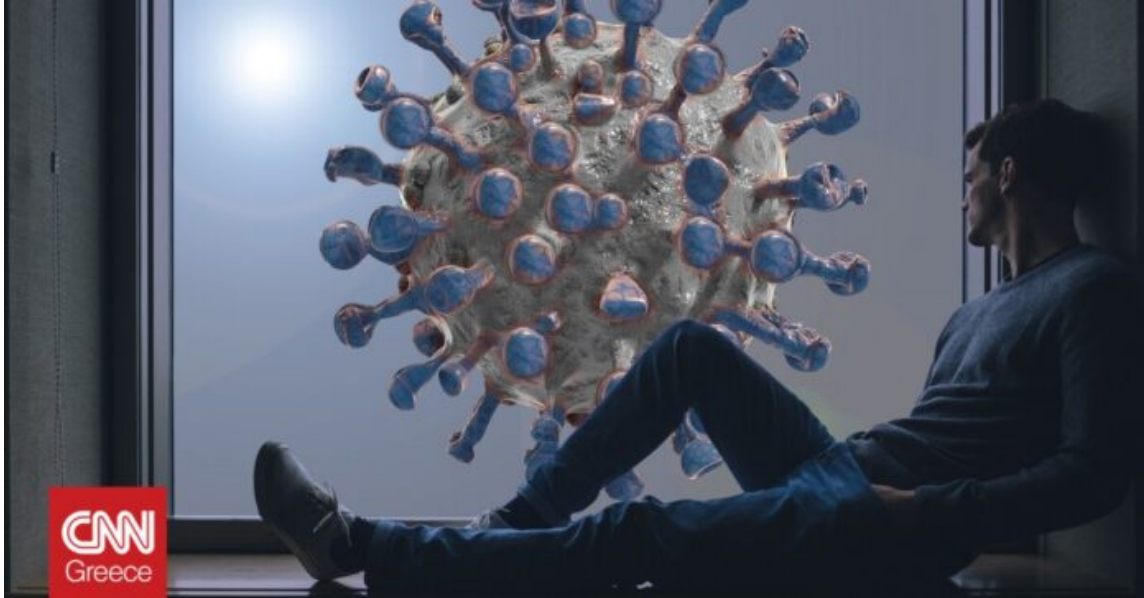
Πηγή: [Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα](#)

Εισάγετε το email σας για εγγραφή στην υπηρεσία αποστολής ειδοποιήσεων μέσω email για νέες δημοσιεύσεις.

Διεύθυνση email

Ενημερωθείτε καθημερινά από την ιστοσελίδα forkeratea.com επιλέγοντας να λαμβάνετε το ηλεκτρονικό newsletter. Γράψτε παρακάτω το email σας.

Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα



Τον κρίσιμο ρόλο των **φυσιοθεραπευτών** στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα **Ψυχικής Υγείας**.

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας**, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή.

Η πανδημία **COVID-19** έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της



ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

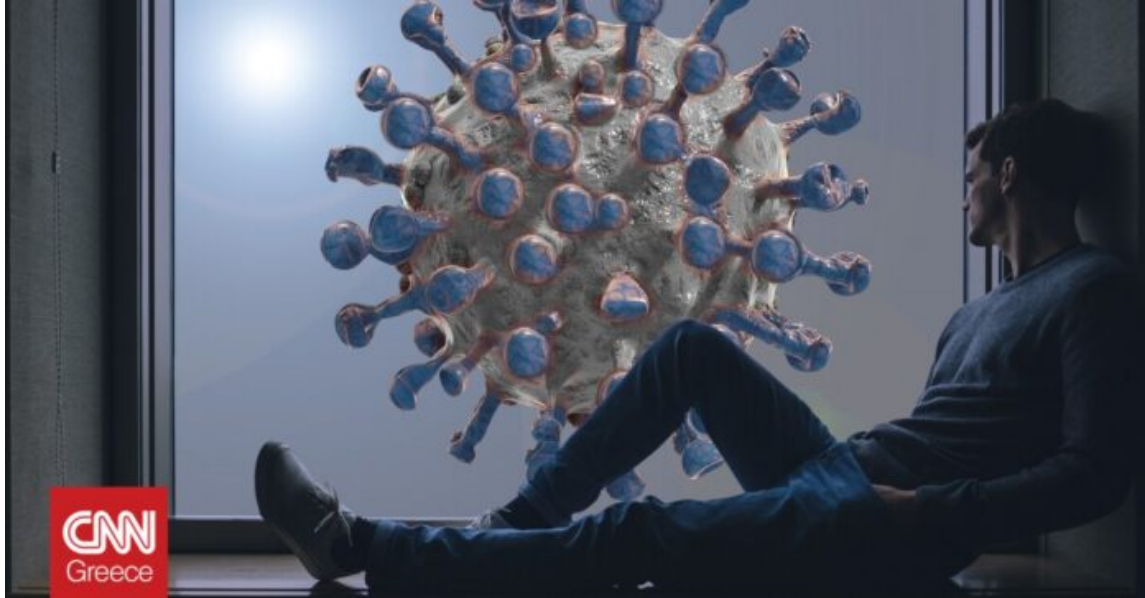
Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα



Τον κρίσιμο ρόλο των **φυσιοθεραπευτών** στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα **Ψυχικής Υγείας**.

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας**, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή.

Η πανδημία **COVID-19** έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017



αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα

Τον κρίσιμο ρόλο των **φυσιοθεραπευτών** στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα **Ψυχικής Υγείας**.

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας**, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή.

Η πανδημία **COVID-19** έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερη ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσής της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από



4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

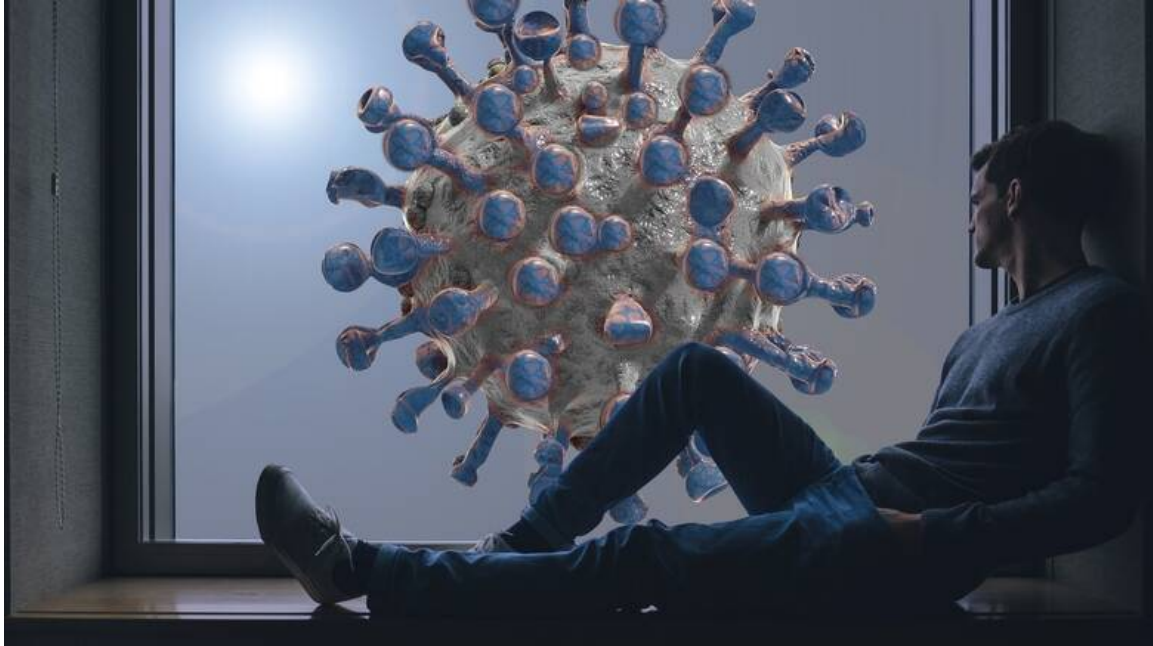
Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα



Τον κρίσιμο ρόλο των φυσιοθεραπευτών στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.

Περισσότερα...



Πάνω από 25% καταθλιπτικές διαταραχές στο πρώτο πανδημικό κύμα

Τον κρίσιμο ρόλο των **φυσιοθεραπευτών** στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, υπογραμμίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα **Ψυχικής Υγείας**.

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας**, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή.

Η πανδημία **COVID-19** έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη ως υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερη ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσής της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από



4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Πρώτη καταχώρηση: Δευτέρα, 10 Οκτωβρίου 2022, 14:21

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: **«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα»**.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, *ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.*

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017** αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην



διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

Ρεπορτάζ -Πηγή: Σύνδεσμος

Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη



Πρώτη καταχώρηση: Δευτέρα, 10 Οκτωβρίου 2022, 14:21

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: **«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».**

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (ΙΟΡΤΜΗ), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, *ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.*

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017** αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.



Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) *«για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».*

Ο Πανελληνίος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

[Το διαβάσαμε εδώ](#)



Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: **«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».**

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, *ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.*

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017** αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:



- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελληνίος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ: Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΑΝ ΦΑΡΜΑΚΟ ΓΙΑ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) θέτει ως στόχο να «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)**. Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ θέτει ως στόχο να «**Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα**», επισημαίνει ο **Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών**, ενημερώνοντας για τα οφέλη της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στην Ψυχική Υγεία.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία Covid-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Διαβάστε [περισσότερα στο e-farmako.gr](#)



Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: **«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».**

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, *ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.*

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017**



αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερη ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) *«για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».*

Ο Πανελληνίος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Φυσικοθεραπευτές: Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν φάρμακο για το άγχος και την κατάθλιψη

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10^η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ θέτει ως στόχο να: «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα», επισημαίνει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, ενημερώνοντας για τα οφέλη της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στην Ψυχική Υγεία.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία Covid-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) **από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών**, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβασης)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017** αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερη ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά τη δομημένη σωματική άσκηση -σε αντίθεση με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση- να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι **εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση** θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της



μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο **9^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία**, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

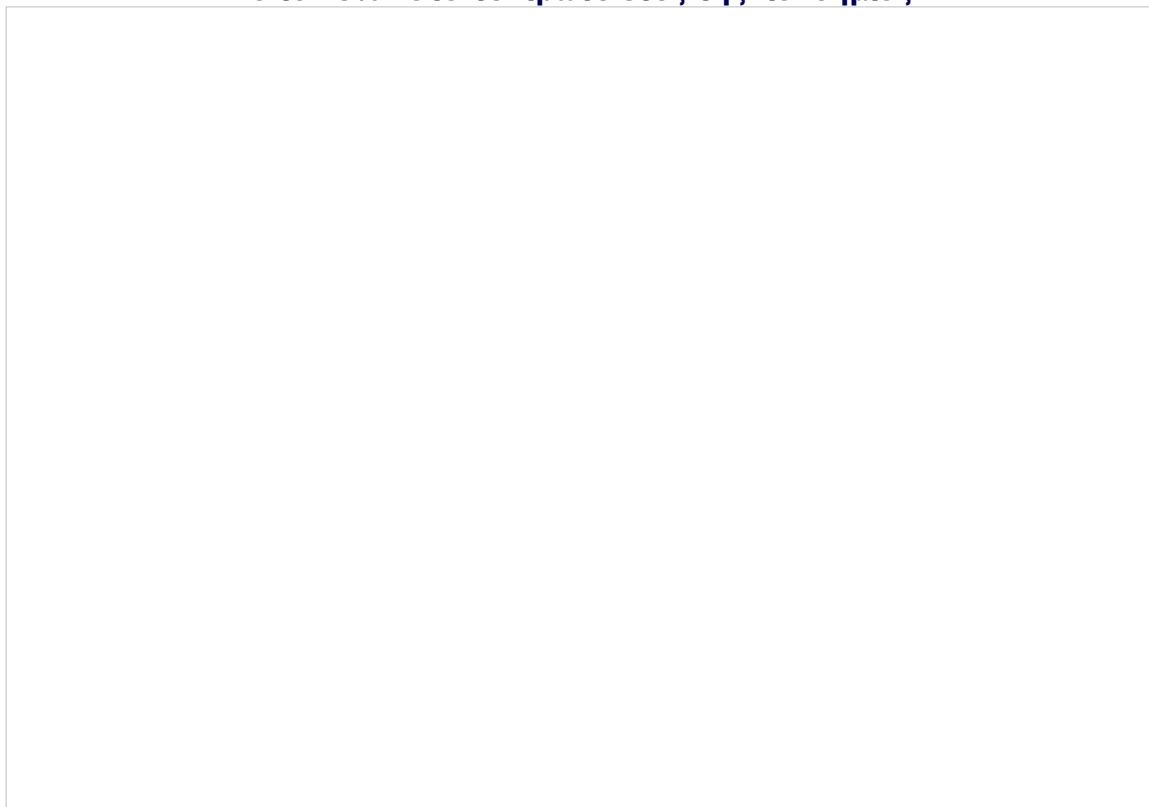
- **Αναδείχθηκε** η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Αύξηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας



10 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10^η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να:

«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, *ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.*

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής



6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017** αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Τα 7 εργαλεία της θεραπευτικής άσκησης για το άγχος και την κατάθλιψη

- [NewsRoom](#)



10 Οκτωβρίου 2022 13:54

Τα 7 εργαλεία της θεραπευτικής άσκησης λειτουργούν ως φάρμακο για το άγχος και την κατάθλιψη, ειδικά σε μία περίοδο που καταγράφηκε αύξηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Με βάση τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα 7 εργαλεία της θεραπευτικής άσκησης για το άγχος και την κατάθλιψη

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.



Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

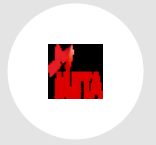
Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο [Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών](#) μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

Διαβάστε επίσης:



ΠΣΦ: Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών | 10 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας | Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη | Αύξηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10^η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να:

«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσιοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσιοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσιοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, *ο ρόλος της επιστήμης της φυσιοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.*

Τα βασικά στοιχεία φυσιοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (*Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση*)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσιοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017** αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών



και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Πώς η φυσικοθεραπεία λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η **10η Οκτωβρίου** είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα **ψυχικής υγείας** και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την **παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022**, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να:

«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει **μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία**, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Ο ρόλος της άσκησης στη μείωση του στρες και του άγχους

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.



Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Πώς η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

☐ Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα

☐ Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικών πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

Διαβάστε επίσης

[Πανδημία, κλιματική κρίση, πόλεμος και ανισότητες επιβαρύνουν την ψυχική υγεία](#)

[Ακόμη και αλλαγή επαγγέλματος σκέφτονται πολλοί επαγγελματίες υγείας λόγω burn out](#)

[Οι «Επικίνδυνες» έρχονται με δεύτερο κύκλο απόψε στην ΕΡΤ2 θέτοντας το γυναικείο βίωμα σε πρώτο πρόσωπο](#)



Θεραπευτική άσκηση: Πολύτιμος «σύμμαχος» ενάντια στο άγχος και την κατάθλιψη

Η θεραπευτική άσκηση συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων

Υποφέρετε από άγχος ή κατάθλιψη; Δεν είστε οι μόνοι. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, πριν από την επιδημία Covid-19 ένας στους 8 ανθρώπους αντιμετώπιζε αντίστοιχες ψυχικές διαταραχές. Μετά τον πρώτο χρόνο της καραντίνας, το ποσοστό των ψυχικά πασχόντων εκτιμάται ότι αυξήθηκε πάνω από 25%. Τα καλά νέα είναι ότι η θεραπευτική άσκηση - ή «φυσικοθεραπεία» όπως είναι ευρύτερα γνωστή - μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην διατήτηση της αξιοπρέπειας όσων υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017** αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελληνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στην Ψυχική Υγεία ενδεικτικά είναι τα εξής:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβασης)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας



Πως η φυσικοθεραπεία βοηθά στην ψυχική υγεία

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων ανθρώπων, τονίζεται με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας. Το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών τονίζει ότι όχι μόνον συμβάλλει στη διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην **Ψυχική Υγεία** είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Εκτιμάται ότι η άσκηση συνεισφέρει στην **μείωση του στρες και του άγχους**, στην αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, στην βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, στην καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Σε κατευθυντήριες οδηγίες της η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας. Για την διασφάλιση των βέλτιστων αποτελεσμάτων, οι φυσικοθεραπευτές θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Σύμφωνα με το διεθνές δίκτυο «**Exercise is Medicine-Global**» τονίζει ότι η άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη. Αξίζει να σημειωθεί σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει **τα συμπτώματα της κατάθλιψης** σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο **9^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας** στην Ψυχική Υγεία διαπιστώθηκε μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε **ψυχικές ασθένειες**, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η **αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης** των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών διαβεβαιώνουν ότι έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την **προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια**».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα.



Η θεραπευτική άσκηση "φάρμακο" για το άγχος και την κατάθλιψη

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβασης)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στη διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exerciseis Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της πρόωξης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους,



μεταξύ των άλλων:

- Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Πως η φυσικοθεραπείας βοηθά στην ψυχική υγεία

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων ανθρώπων, τονίζεται με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας. Το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών τονίζει ότι όχι μόνον συμβάλλει στη διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην **Ψυχική Υγεία** είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Εκτιμάται ότι η άσκηση συνεισφέρει στην **μείωση του στρες και του άγχους**, στην αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, στην βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, στην καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Σε κατευθυντήριες οδηγίες της η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας. Για την διασφάλιση των βέλτιστων αποτελεσμάτων, οι φυσικοθεραπευτές θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Σύμφωνα με το διεθνές δίκτυο «**Exercise is Medicine-Global**» τονίζει ότι η άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη. Αξίζει να σημειωθεί σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει **τα συμπτώματα της κατάθλιψης** σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο **9^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας** στην Ψυχική Υγεία διαπιστώθηκε μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε **ψυχικές ασθένειες**, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η **αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης** των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών διαβεβαιώνουν ότι έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την **προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια**».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα.



Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Αύξηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την **αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.**

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

«Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης

- Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
- Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
- Βιοανάδραση (biofeedback)
- Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
- Ψυχοκινητική θεραπεία
- Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας
- Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την **δομημένη σωματική άσκηση** - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της πρόωξης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις **οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.**

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η **άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.**



Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

Health ανα Tag:

- [ΑΣΚΗΣΗ](#)
- [ΦΑΡΜΑΚΟ](#)
- [ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ](#)
- [ΑΓΧΟΣ](#)



Θεραπευτική άσκηση: «Φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Κάθε χρόνο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας** (ΠΟΥ). Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία **COVID-19** έχει δημιουργήσει μια **παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία**, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), ο ρόλος της φυσικοθεραπείας είναι σημαντικός στη θεραπεία των **ψυχικών διαταραχών**, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία **φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης** στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» παρατήρησης και αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβασης)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του **στρες** και του **άγχους**, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τη βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, τη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συ-νιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερι-νών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα **φαρμακευτικής αγωγής** και **ψυχοθεραπείας**. Επίσης, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της **κατάθλιψης** σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ άλλων:

- Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική **υγεία** μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα.

- Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικών πασχόντων ατόμων.



Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «[Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία](#)», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, τη δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ. Η [φυσικοθεραπεία](#) διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συναθρώπων μας.

Διαβάστε επίσης:

«Καμπανάκι» από τον ΟΗΕ: Δώδεκα δισ. ημέρες εργασίας το χρόνο χάνονται λόγω κατάθλιψης και άγχους

Η ψυχική [υγεία](#) των παιδιών στην πανδημία - Η παιδοψυχίατρος Λίλα Αμιραλή στο Newsbomb.gr

Η [φυσικοθεραπεία](#) στην ψυχική υγεία - Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή στη διεπιστημονική ομάδα

Πηγή: [Θεραπευτική άσκηση: «Φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη](#)

Εισάγετε το email σας για εγγραφή στην υπηρεσία αποστολής ειδοποιήσεων μέσω email για νέες δημοσιεύσεις.

Διεύθυνση email

Ενημερωθείτε καθημερινά από την ιστοσελίδα forkeratea.com επιλέγοντας να λαμβάνετε το ηλεκτρονικό newsletter. Γράψτε παρακάτω το email σας.



Θεραπευτική άσκηση: «Φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Αύξηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια **παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία**, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), ο ρόλος της φυσικοθεραπείας είναι σημαντικός στη θεραπεία των **ψυχικών διαταραχών**, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία **φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης** στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» παρατήρησης και αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβασης)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του **στρες** και του **άγχους**, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τη βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, τη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα **φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας**. Επίσης, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της **κατάθλιψης** σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ άλλων:

- Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα.

- Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Διαβάστε επίσης:



ΠΣΦ: Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν φάρμακο για το άγχος



ΠΣΦ: Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν φάρμακο για το άγχος

10/10/2022

1648

[Αρχική Δημόσια Υγεία](#)

Ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας, όπως αναφέρει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών.



[ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER](#)



Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να:

«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.



Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Σωματική άσκηση

Το διεθνές δίκτυο "Exercise is Medicine-Global" (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- Αναδείχθηκε η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.

Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

- [ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ](#)
- [άγχος](#)
- [Κατάθλιψη](#)
- [ΠΣΦ](#)
- [φυσικοθεραπεία](#)
- [Φυσικοθεραπευτής](#)
- [ψυχική υγεία](#)



Θεραπευτική άσκηση: «Φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Αύξηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Κάθε χρόνο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), ο ρόλος της φυσικοθεραπείας είναι σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» παρατήρησης και αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβασης)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλί ...

[Διαβάστε όλο το άρθρο από την πηγή](#)

Τα 7 εργαλεία της θεραπευτικής άσκησης για το άγχος και την κατάθλιψη

από [healthstories](#)

Τα 7 εργαλεία της θεραπευτικής άσκησης λειτουργούν ως φάρμακο για το άγχος και την κατάθλιψη, ειδικά σε μία περίοδο που καταγράφηκε αύξηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας. Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να: «Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα». Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας. Με βάση τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας. Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβαση στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά: 1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης 2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης. 3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση) 4. Βιοανάδραση (biofeedback) 5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής 6. Ψυχοκινητική θεραπεία 7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συναθρώπων μας. Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017 αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Η Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το 2018 συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση – εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση – να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας. Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης. Το διεθνές δίκτυο “Exercise is Medicine-Global” (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσης της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το 2021 τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη. Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες. Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από 4-6 Μαΐου 2022 με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων: Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελληνίου Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) «για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια». Ο μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το 2014 με την Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, την δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.



Η θεραπευτική άσκηση λειτουργεί σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη

Αύξηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο, η 10^η Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και στη στήριξη των σχετικών ενεργειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας για το 2022, ο ΠΟΥ στοχεύει στο να:

«Κάνουμε την Ψυχική Υγεία και Ευημερία όλων, Παγκόσμια Προτεραιότητα».

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πριν από την πανδημία το 2019, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία (IOPTMH), αναγνωρισμένη σαν υποομάδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας (WPT) από τον Ιούνιο του 2011 και το Επιστημονικό Τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του ΝΠΔΔ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, *ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, όντας τεκμηριωμένος ως αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης, αλλά και συνεισφέρει στα οικονομικά της ψυχικής υγείας.*

Τα βασικά στοιχεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στην Ψυχική Υγεία είναι ενδεικτικά:

1. «Εργαλεία» Παρατήρησης & Αξιολόγησης
2. Σχεδιασμός και εκτέλεση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
3. Μάλαξη (Δεν αποτελεί μεμονωμένη τεχνική αλλά είναι λειτουργικό μέρος της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβαση)
4. Βιοανάδραση (biofeedback)
5. Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
6. Ψυχοκινητική θεραπεία
7. Τεχνικές εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας

Η φυσικοθεραπεία διεθνώς συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας.

Οι οδηγίες κλινικής πρακτικής της **Βασιλικής Ένωσης Αυστραλίας & Νέας Ζηλανδίας από το 2017** αναδεικνύουν τον ρόλο της άσκησης, κυρίως για την μείωση του στρες και του άγχους, την αύξηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την βελτίωση των γνωσιακών ικανοτήτων και μνήμης, την καλύτερευση της ποιότητας ύπνου, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και του περιορισμού των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Η **Ευρωπαϊκή Ψυχιατρική Ένωση** στις κατευθυντήριες οδηγίες της από το **2018** συνιστά την δομημένη σωματική άσκηση - εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω



καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση - να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Επιπρόσθετα, θεωρεί ότι προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα και λιγότερες αποχωρήσεις, οι φυσικοθεραπευτές ως οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες για την άσκηση θα πρέπει να καθοδηγούν και να επιβλέπουν τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Το διεθνές δίκτυο **“Exercise is Medicine-Global”** (American College of Sports Medicine & American Medical Association) στα πλαίσια της προώθησης της σωματικής άσκησης στον γενικό πληθυσμό και της ενσωμάτωσής της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών/μελών του επικαιροποίησε το **2021** τις οδηγίες για την συμβολή της άσκησης σαν «φάρμακο» για το άγχος και την κατάθλιψη.

Σε μια πρόσφατη μελέτη του 2022 των Recchia F και συνεργατών αποδεικνύεται πως η άσκηση ανακουφίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παρόμοιο βαθμό με τις αντικαταθλιπτικές θεραπείες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπευτική αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της μη σοβαρής κατάθλιψης σε ενήλικες.

Στο 9^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα το διάστημα 4-6 Μαΐου **2022** με συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και επαγγελματιών υγείας από όλες τις ηπείρους, μεταξύ των άλλων:

- **Τεκμηριώθηκε** πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας μας απογοητεύει. Η κακή σωματική υγεία μπορεί να προκαλέσει αγωνία και να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, άμεσα ή έμμεσα
- **Αναδείχθηκε** η αναγκαιότητα επαναδιαμόρφωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τον ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην διεπιστημονική ομάδα και στη διεπαγγελματική φροντίδα των ψυχικώς πασχόντων ατόμων.

Οι φυσικοθεραπευτές/τριες μέλη του ΝΠΔΔ Πανελληνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας (Ν. 4461/2017) *«για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια».*

Ο Πανελληνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών μέσω του επιστημονικού του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», είναι σε διαρκή συνεργασία από το **2014** με την **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**, για την διεπιστημονική προσέγγιση, την επαρκή στελέχωση με φυσικοθεραπευτές των ψυχιατρικών δομών, τη δημιουργία εγκαταστάσεων άσκησης σε νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα που επιφορτίζονται με την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις, καθώς και για την συνταγογράφηση συνεδριών φυσικοθεραπείας από τους ψυχιάτρους μέσω του ΕΟΠΥΥ.