

## 1. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ Ο ΡΟΛΟΣ

Μέσο: . . . . . HEALTH DAILY

Ημ. Έκδοσης: . . . 11/10/2022 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 12/10/2022

Σελίδα: . . . . . 9



## ● ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

*Συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας*

Τη σημασία της **φυσικοθεραπείας** στην αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών επισημαίνει με ανακοίνωσή του ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών. Όπως αναφέρεται, 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, τεκμηριώνεται 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.

Στο 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο **Φυσικοθεραπείας** στην Ψυχική Υγεία που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα, μεταξύ των άλλων: Τεκμηριώθηκε πως είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγείς 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 ΠΣΦ έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες αλλά και την υποστήριξη της Πολιτείας, για να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα την υγεία και την ευημερία των ατόμων με ψυχική ασθένεια.



## 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 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 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

📍 <https://ergasia-press.gr/>

📅 Publication date: 11/10/2022 18:40

🌐 Alexa ranking (Greece): 2989

🔗 [link](#)



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: [News247.gr](#)**



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

Από

Άννα Σταυράκη

-

**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<sup>η</sup> 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 παρέμβασης*)
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<sup>ο</sup> 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

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 παρέμβασης)

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 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.

zougla.gr





## Σημαντικός ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στις ψυχικές διαταραχές

### Συμβάλλει στην διατηρησιμότητα της αξιοπρέπειας των ψυχικά πασχόντων συνανθρώπων μας

Τη σημασία της φυσικοθεραπείας στην αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών επισημαίνει με ανακοίνωσή του ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών. Όπως αναφέρεται, 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 Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, ο ρόλος της επιστήμης της φυσικοθεραπείας είναι όχι μόνον σημαντικός στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, τεκμηριώνεται 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.

Στο 9<sup>ο</sup> 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,

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.